HAL URBAN

LIFE'S GREATEST LESSONS

những bài học cuộc sống

20 điều quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Mục Lục

Giới Thiệu

Những bài học cuộc sống có giá trị như một người thầy thông thái về kinh nghiệm sống đối với hàng triệu bạn đọc khắp thế giới. Cuốn sách thể hiện 20 bài học sâu sắc, đúng đắn và có giá trị vĩnh hằng được đúc kết từ những trải nghiệm thực tiễn của một đời người luôn suy tư, trăn trở về cuộc sống. Cuốn sách sẽ giúp chúng ta nhận ra được những điều quan trọng nhất để tạo nên một cuộc sống có ý nghĩa thực sự.

Cuốn sách nhiều năm liền luôn đứng đầu các bảng xếp hạng của những cuốn sách bán chạy và được bạn đọc yêu thích nhất và đã được dịch ra nhiều ngôn ngữ trên thế giới.Chúng ta hãy cùng khám phá và chiêm nghiệm những bài học của cuộc sống quý giá này để cuộc sống của mình được hạnh phúc và thành công hơn.

Nhận định

"Tôi sẽ luôn nâng niu quyển sách này như một cuốn cẩm nang gối đầu giường để giúp cho mình sống một cuộc đời hoàn hảo....Cuốn sách đã giúp tôi thật sự nhận ra những giá trị và phẩm chất quan trọng để có được thành công và hạnh phúc. Hy vọng rằng những người khác cũng cảm nhận được những điều như vậy khi đọc cuốn sách này.

Xin cảm ơn tác giả! Cảm ơn những trải nghiệm quý giá và tấm lòng tâm huyết với cuộc sống khi chia sẻ với bạn đọc những kinh nghiệm vô giá này."

(Rachel Lundrigan)

"Với những bài học và kinh nghiệm sống quý báu và có giá trị vĩnh hằng, cuốn sách xứng đáng trở thành một cẩm nang sống cho tất cả mọi người...."

(Tiến sĩ Ken Blanchard)

Chương 1

Thành công không chỉ là kiếm được nhiều tiền

"Thành Công có nghĩa là đạt được kết quả tốt nhất với những gì ta đang có".

- Wynn Davis

Khám phá ý nghĩa của cuộc sống

Có thể bạn cho là trễ nhưng lần đầu tiên tôi hiểu được ý nghĩa thực sự của hai từ Thành Công là khi tôi ba mươi chín tuổi. Lúc đó tôi chẳng cần phải là giám đốc điều hành của một trong 500 công ty lớn nhất thế giới, hay là vừa mua được chiếc Mercedes đời mới nhất, cũng không trúng số độc đắc. Chỉ là tìm được điều mà tôi đã từng mãi kiếm tìm, đó là sự bình yên trong tâm hồn và cảm nhận được giá trị của bản thân. Và từ đó, cuộc sống của tôi đã hoàn toàn thay đổi.

Theo tôi, Thành Công cũng có những quy luật của nó chỉ là chúng ta chưa được nghe nói đến trên các phương tiện thông tin đại chúng mà thôi. Những quy luật đó cũng chẳng có gì là mới merhay bí ẩn cả. Nó bình dị, gần gũi và tồn tại từ lâu, nhưng nó rất đúng.

Sau nhiều năm xoay sở và tìm tòi nghiên cứu, tôi đã nhận ra rằng cuộc sống được hình thành từ những quy luật đã tồn tại hàng ngàn năm nay. Sau khi lần theo những con đường khác nhau mong tìm được "một cuộc sống tốt hơn", cuối cùng tôi đã trở lại nơi mà tôi bắt đầu cùng với những hứng thú mà có lúc chúng ta cho là lỗi thời. Như Edward Albee viết trong vở kịch Câu chuyện sở thú, "… khi cần thiết, chúng ta cũng nên đi một đoạn đường dài để sau đó, quay trở lại và nhận ra đâu là con đường ngắn hơn mà mình đang tìm".

Có một câu thành ngữ Thụy Điển nói rằng "Chúng ta bị già đi quá nhanh, trong khi sự trải nghiệm lại đến với chúng ta quá chậm". Có thể điều đó là không đúng và cũng có thể cuốn sách này sẽ giúp bạn có được những sự trải nghiệm sớm hơn tôi ngày trước. Thậm chí, dù bạn đã lớn tuổi những hãy hiểu không bao giờ là quá muộn ! Từ những điều đã qua, tôi rút ra được rằng: Người hiểu biết không phải là người tìm cách hơn người khác mà là người biết cách sống thế nào để hạnh phúc.

Mối liên hệ giữa thành công và tiền bạc

Ai sống trên đời cũng cần có tiền. Việc kiếm tiền đầu tiên có thể là mục đích nhưng sau đó đồng tiền sẽ là phương tiện chứ không phải là mục đích sau cùng. Chúng ta không thể nói tự thân tiền là tốt hay xấu. Tiền giúp người ta sống, học tập để đạt được ước mơ của mình và giúp đỡ những người khác. Mỗi năm những người giàu có đóng góp hàng tỉ đô la vào những công trình phúc lợi xã hội, những chương trình nhân đạo, giúp những người nghèo và bệnh tật… Vậy tiền tốt chứ! Nhưng chẳng phải tiền bạc cũng là nguồn gốc

của nhiều điều xấu xa đó sao?

Bởi chúng ta đang sống trong một xã hội thường đánh đồng thành công về tiền bạc với thành công cuộc sống nên có đôi điều tôi muốn chia sẻ cùng các bạn:

1. Tự thân đồng tiền không phải là xấu. Bản thân đồng tiền không phải là cội rễ của tất cả mọi sự xấu xa mà thật ra, chính sự ham muốn có tiền, ngay cả khi bạn đang có thật nhiều tiền. Vấn đề là chúng ta kiếm tiền bằng những cách chân chính và chúng ta tiêu tiền vào những mục đích chính đáng thì khi đó, đồng tiền sẽ sản sinh ra những điều tốt.

2. Tiền bạc không phải là điều kiện đủ để thành công. Trước đây, tôi thường đọc nhiều sách viết về con đường thành công của những nhà triệu phú, tỉ phú… Trong số đó có vài người đã phải vào tù vì chính con đường dẫn đến thành công của mình. Ivan Boesky, một nhà tài phiệt nổi tiếng đã nói hơi quá rằng "Tham lam đôi khi cũng tốt" – và chỉ vài tháng sau, ông bị truy tố. Boesky đã tuyên bố một điều mà nhiều người thường nghĩ nhưng không phải bao giờ cũng đúng, đó là: Thành công đồng nghĩa với giàu có.

Còn nhớ những năm 90, khi phong trào giao dịch trên mạng và tham gia vào thị trường chứng khoán nổi lên như cồn, ngày nào cũng có những người bỗng chốc trở thành tỉ phú. Thế là một số giá trị về mặt đạo đức và tinh thần đành phải nhường chỗ cho sự giàu có và kiểu sống của những người "mới phất" đó.

Nguyên nhân của vô số những vụ tai tiếng và bê bối tập thể liên tục xảy ra tại Enron, Authur Andersen, Tyco, Xerox, WorldCom, v.v. là bởi vì họ chưa có cái nhìn đúng đắn về đồng tiền. Những kẻ vào tù trong những năm 80 hoặc những người bị phá sản vào những năm 90 là những kẻ tự đánh mất chính mình trước mãnh lực của đồng tiền. Khi được phỏng vấn, có rất nhiều nhà quản lý đã nói rằng, mặc dù bỏ rất nhiều thời gian để cố sức đạt những mục tiêu tài chính, nhưng dường như cuộc sống đối với họ vẫn "trống rỗng và vô nghĩa". Có đến 60% những nhà điều hành cấp cao tiết lộ rằng họ thực sự hối tiếc khi đã đánh đổi cuộc sống gia đình để có thể theo đuổi những mục tiêu nghề nghiệp.

Tại sao những người đã có đầy đủ tiền bạc, quyền lực và cả địa vị vẫn không cảm thấy hạnh phúc? Câu trả lời thật đơn giản, đó là bởi vì sở hữu những thứ đó không hẳn có nghĩa là đạt được thành công. Họ chưa nhận ra điều gì là chính yếu cho cuộc sống của mình. Họ trở thành nô lệ của đồng tiền và những thứ do đồng tiền mang lại. Khi đó họ đã vô tình gây tổn hại cho cuộc sống của bản thân cũng như của những người khác. Khi phóng đại quá mức tầm quan trọng của đồng tiền chính là bạn đang đánh lừa chính mình, gạt mình ra khỏi những điều tuy bình dị nhưng lại có ý nghĩa lớn, những điều có thể làm cho cuộc sống thú vị hơn, sâu sắc và đáng yêu hơn.

Thế nào được gọi là thành công?

“Hãy để mỗi người tự hoàn thiện mình bằng chính những khả năng tiềm ẩn mà họ vốn có.” – Hal Urban

Tôi không biết phải định nghĩa thành công là như thế nào nhưng tôi biết rằng cuộc sống luôn đặt ra những thử thách để chúng ta có cơ hội hoàn thiện khả năng của mình. Và chúng ta đã thành công khi đạt đến giá trị cao nhất và cho đi những điều tốt nhất trong giới hạn của những khả năng và trải nghiệm mà ta đang có. Cuộc sống không đòi hỏi chúng ta phải đứng hàng đầu, mà chỉ yêu cầu chúng ta cố gắng làm tốt tối đa trong từng việc chúng ta đang làm.

Đây là phẩm chất thường thấy ở người thành công:

• Chấp nhận rằng cuộc sống luôn tồn tại những khó khăn và thử thách. Họ hội nhập với cuộc sống và vươn lên khắc phục hơn là chỉ biết phàn nàn, than vãn. Họ dám chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình thay vì đổ lỗi hoặc bào chữa để tìm đến sự thanh thản cho bản thân.

• Luôn giữ thái độ sống tích cực. Họ tìm kiếm, khám phá những điều tốt đẹp ở người khác và thế giới xung quanh. Đối với họ, khó khăn và thử thách chính là những cơ hội để họ thử sức và trải nghiệm.

• Tạo những quan hệ tốt. Họ nhạy cảm với những nhu cầu và cảm nhận của người khác. Họ luôn quan tâm, tôn trọng và biết cách khơi dậy những điều tốt đẹp ở người khác.

• Luôn có phương hướng và mục đích. Họ luôn hình dung và biết trước nơi mình sẽ đến. Họ hoàn thành những mục tiêu đã định rồi lại đặt ra mục tiêu mới. Vui vẻ chấp nhận thử thách là một đức tính thường thấy ở những người này.

• Có nhu cầu học hỏi mạnh mẽ. Đối với những người này, học hỏi là một thú vui chứ không phải là một nhiệm vụ. Những kiến thức mới sẽ làm phong phú hơn cho cuộc sống của họ và từ đó giúp họ trưởng thành hơn.

• Hành động theo định hướng. Không sa vào thói quen xấu hoặc tỏ ra buồn chán vì những người này luôn “tranh thủ” tích lũy những kinh nghiệm mới.

• Chú trọng phẩm chất đạo đức cá nhân. Họ hiểu rằng, trung thực là một trong những giá trị cơ bản của con người và quyết tâm thể hiện phẩm chất này cả trong công việc và đời sống.

• Hiểu được sự khác biệt giữa “sống” và “tồn tại”. Họ “sống” thật sự với tất cả nhiệt huyết chứ không để cuộc sống “cuốn trôi” mình. Họ yêu quý cuộc sống với tất cả các giá trị của nó cùng những thành quả mà họ đã nỗ lực đạt được.

Khởi đầu cho thành công thực sự

“Có rất nhiều người không bao giờ sử dụng hết năng lực của chính bản thân họ. Có thể do họ chưa gặp được một môi trường phù hợp hoặc có thể nó đã thực sự cằn cỗi”.

- John Gardner

Trong cuộc sống ngày nay, mỗi chúng ta thường bị vây bọc bởi quá nhiều thông tin. Nó thúc giục chúng ta tìm kiếm những gì thích hợp nhất thời cho mình ở bên ngoài hơn là khai thác nội lực của chúng ta. Và thế là, khả năng của chúng ta vẫn bị chôn vùi. Mãi mãi chúng ta sẽ không bao giờ nắm bắt được những cơ hội đang đến với mình.

"Khám phá năng lực bản thân" chính là một trong những thông điệp chính của cuốn sách này. Dù còn trẻ hay đã có tuổi, dù mới lớp 9 hoặc đã là tiến sĩ, chúng ta vẫn nên tìm hiểu và phát huy những tiềm năng của mình để sống tốt hơn. Trong mỗi con người chúng ta đều ẩn chứa những phẩm chất tốt đẹp có thể đưa ta đến thành công thực sự.

"Bất kể hoàn cảnh hiện tại là như thế nào thì những điều tốt đẹp nhất vẫn đang còn ở phía trước, bởi 90% năng lực để làm nên điều đó vẫn chưa được bạn phát hiện và sử dụng đến."

- Tim Hansel

Chương 2

Cuộc sống vốn khó khăn… và không phải lúc nào cũng công bằng

"Cuộc sống vốn được hình thành từ một chuỗi những khó khăn.

Bạn chỉ ngồi đây mà than vãn hay mạnh dạn đi tìm giải pháp vượt qua những khó khăn ấy?"

- M. Scott Peck

Hạnh phúc không bỗng dưng mà có

Không phải lúc nào cuộc sống cũng diễn biến như chúng ta mong đợi. Có những thực tế mà chúng ta phải vượt qua để rồi rút ra những bài học cho mình, dù có thể muộn màng. Một trong những bài học đó là Hạnh phúc không bỗng dưng mà có.

Đó là một sự thật hiển nhiên mặc cho chúng ta có muốn hay không. Vậy chúng ta cứ mãi ngồi đó mà ca thán về những điều trái ý nghịch lòng, mãi ước mơ cuộc sống sẽ diễn ra như ý nguyện, hay chấp nhận cuộc sống như bản chất của nó và hiểu rằng hạnh phúc là do chính chúng ta tạo nên?

Cuộc sống vốn khắc nghiệt…

Khoảng 2.500 năm trước, Đức Phật đã thuyết pháp Kinh Tứ diệu đế (Bốn điều chủ chốt) rất sâu sắc và đúng với thực tế. Điều đầu tiên: "Đời là bể khổ". Có thể nghĩ rằng ông là người đầu tiên nói lên điều đó, nhưng tôi cho rằng nhiều người đã nhận ra điều đó trước khi Đức Phật đề cập đến vì thật khó mà tin rằng cuộc sống của những cư dân đầu tiên trên trái đất chẳng có chút khó khăn náo. Bản chất cuộc sống vốn khắc nghiệt, nó luôn như thế và sẽ mãi mãi như thế. Khi hiểu và chấp nhận điều ấy thì chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn khi đứng trước những điều khó khăn, bất lợi không mong đợi.

Một trong những khác biệt giữa người thành công và người thất bại là ở thái độ tiếp nhận khác nhau đối với những khó khăn của cuộc sống. Người thất bại thường né tránh, hoặc cam chịu các trở ngại còn người thành công luôn đi tìm giải pháp, ngay cả khi phải chịu đựng khổ ải bởi họ tin rằng sẽ vượt qua.

Rất nhiều người cứ mãi than vãn về những khó khăn của mình như thể trường hợp của mình là duy nhất, và họ luôn cảm thấy cuộc sống của người khác dễ dàng hơn cuộc sống của họ. Trong suy nghĩ của họ, có vẻ như việc phàn nàn đó tưởng sẽ trút bớt trở ngại của mình lên người khác, và chính điều đó cũng thể hiện rằng họ chưa chấp nhận khó khăn là điều vốn có của cuộc sống. Thực ra sự than vãn đó chỉ làm họ yếu lòng hơn và muốn tránh thực tế.

Ngay khi chúng ta chấp nhận sự thực: Cuộc sống vốn khắc nghiệt, thì chúng ta cũng bắt đầu hiểu rằng, khi mỗi trở ngại đến cũng chính là một cơ hội đang đến. Thay vì để khó khăn đánh bại, chúng ta hãy đón nhận chúng

như một cơ hội để rèn luyện bản lĩnh của chính mình. Nền công nghệ hiện đại đặt chúng ta vào một lối sống "ấn nút" – nấu ăn, rửa chén, xem chương trình ti-vi ưa thích, thậm chí tập thể dục cũng chỉ bằng một cái ấn nút. Thêm vào đó, mỗi ngày chúng ta phải tiếp xúc với hàng loạt những thông tin quảng cào rằng "Bạn sẽ chẳng mất nhiều thời gian để có được một thân hình mong muốn", "Chỉ trong một thời gian ngắn, bạn có thể học thông thạo một ngoại ngữ" , "Chẳng mấy chốc bạn sẽ trở thành một người nổi tiếng và giàu có"…

Các chuyên gia quảng cáo và tiếp thị đã, đang và sẽ tiếp tục dùng những hình thức giới thiệu như thế bởi họ hiểu rất rõ bản tính con người. Họ biết rằng hầu như chúng ta không chấp nhận thực tế khó khăn, luôn tìm cách né tránh hoặc muốn giải quyết vấn đề một cách nhanh chóng và dễ dàng. Nhưng thật ra mọi thứ đều có cái giá của nó, phải có sự đầu tư về thời gian, công sức, đôi khi có cả sự hi sinh và chấp nhận những mất mát.

…Và không phải lúc nào cuộc sống cũng công bằng!

Năm 1981, từ những trải nghiệm của mình, Harold Kushner đã viết cuốn Khi điều không may xảy đến với người tốt, dành cho những người từng bị cuộc sống làm tổn thương, rằng nếu cuộc sống công bằng thì đáng lẽ ra họ phải được nhận lại phần nào những gì mà họ đã cho đi. Đó là một trong những cuốn được nhiều người đọc nhất vào những năm 1980. Nó thuộc loại kinh điển vì gắn liền với một trong những câu hỏi phổ biến xưa nay là "Tại sao mọi chuyện lại xảy đến với tôi?". Kushner có một cậu con trai tên là Aaron, lẽ ra gia đình họ có thể sống vui vẻ và hạnh phúc bên nhau. Thế nhưng vào năm Aaron được 3 tuổi, các bác sĩ chẩn đoán cậu bé mắc bệnh "progeria", một loại dịch lây lan rất nhanh và chưa có thuốc chữa trị. Cậu bé phải chịu những đau đớn về thể xác suốt 11 năm và mất năm 14 tuổi, còn cha mẹ cậu không bao giờ quên được những mất mát tinh thần đó. Dường như chúng ta, nhất là những người tốt, thường gặp những điều không may hơn những điều lành và trước những tình cảnh như vậy, mọi người thường cho rằng "Cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng!".

Không ai trong chúng ta có thể tránh né được khó khăn nhưng chúng ta có thể học cách kiểm soát nó. Chúng ta có thể lựa chọn không để cho khó khăn hạ gục, nhấn chìm ta trong biển khổ bằng cách chấp nhận nó như một thực thể cuộc sống và trưởng thành từ nó.

Chúng ta sống trong một thế giới không hoàn hảo với những con người không hoàn hảo. Trong thế giới không hoàn hảo đó, chúng ta không hề đơn độc. Mọi người cùng chia sẻ những tổn thương, nỗi đau và mất mát của riêng mình. Quan trọng không phải người ta có bao nhiêu khó khăn mà chính là người đó đã vượt qua những khó khăn đó như thế nào. Khi bị tổn thương, dù là thể chất hay tinh thần, điều cần thiết là tìm ra ý nghĩa từ nỗi đau đó. Như Benjamin Franklin đã từng viết "Chính những điều gây tổn thương ta sẽ dạy ta". Theo ông, bất cứ nỗi đau nào cũng mang đến cho chúng ta một sự trải

nghiệm nào đó, chỉ là chúng ta có sẵn lòng đón nhận, học hỏi từ nó hay không mà thôi. Thành công đích thực được xác định qua cách chúng ta đương đầu với nghịch cảnh: trốn chạy hay đối đầu, chấp nhận đầu hàng hay quyết tâm chiến thắng nó.

Rất cần ở bạn một lòng can đảm

Một số người luôn bị lệ thuộc vào những yếu tố bên ngoài. Họ dễ dàng thành công khi tất cả những điều thuận lợi. Nhưng họ nhanh chóng mất tinh thần và ngã quỵ ngay khi bị nghịch cảnh cản lối. Họ dường như không hiểu rằng đứng trước khó khăn, chúng ta phải tự mình quyết định sẽ để khó khăn nhấn chìm hay vượt lên nó.

Để có thể đứng vững trước thực tế khắc nghiệt đòi hỏi ở chúng ta một nghị lực. Winston Churchill cho rằng: "Can đảm là phẩm chất đầu tiên mà một người cần có bởi vì đó chính là nền tảng cho sự hình thành những phẩm chất khác". Ở đây ông không có ý đề cập đến sự can đảm của những con người phi thường mà chính là sự can đảm dám đưa ra những quyết định cần thiết trước sự khắc nghiệt của cuộc sống đời thường.

Paul Tillich, nhà thần học nổi tiếng, tác giả cuốn Hiện thân của sự can đảm, khi được yêu cầu giải thích cụ thể hơn về ý nghĩa của sự can đảm này, đã nói "Can đảm là dám nói "vâng" với cuộc sống cho dù nó khắc nghiệt đến mức nào. Can đảm là biết mỉm cười dù số phận trớ trêu thế nào đi nữa". Cuộc sống khắc nghiệt… và vốn không công bằng, nhưng điều đó không có nghĩa là cuộc sống không có những nét tươi đẹp, thú vị và đáng yêu nếu bạn biết cách tìm và nhận ra nó.

"Hãy đón nhận những khó khăn, bất hạnh như là một phần tất yếu của cuộc sống, hãy ngẩng cao đầu, nhìn thẳng vào nó, và nói: Ta sẽ mạnh hơn ngươi. Ngươi không thể thắng được ta."

- Ann Landers

Chương 3

Cuộc sống luôn có những niềm vui và những thú vị bất ngờ

"Trong tất cả những tặng vật mà Tạo Hóa ban tặng cho con người thì nụ cười được xếp ở vị trí đầu tiên."

- Norman Cousins

Khám phá ý nghĩa sự cân bằng cuộc sống

Một buổi sáng nọ, tôi đang ngồi chỉnh sửa những câu từ lần cuối trước khi đưa bản thảo cho nhà xuất bản thì chuông điện thoại reo. Giọng một phụ nữ trẻ ở đầu dây bên kia vang lên:

- Cô Jannette có nhà không ạ?

- Thưa không, Jannette không còn sống ở đây nữa – Tôi trả lời.

- Thế cô ấy chuyển đi từ khi nào?

- À, cô không biết sao? Jannette đi Bolivia rồi. Cô ấy đến đó để nghiên cứu tập tục kết đôi của người da đỏ Inca.

- Chắc là ông lại đùa rồi – Cô ta đổi giọng ngờ vực.

- Có lẽ là tôi đùa đấy và tôi nghĩ là cô đã gọi nhầm số rồi.

- Ồ, ông lạ quá đấy! – Và tiếng gác máy nhẹ nhàng.

Gác máy xuống, tôi có cảm giác rằng có lẽ cô ta cũng phải bật cười vì cuộc đối thoại này. Và tôi chắc chắn rằng, sau này khi có bắt được liên lạc được và kể cho Jannette về anh chàng "thích đùa" này thì cả hai sẽ cùng lăn ra cười. Nghĩ tới đó, tôi cũng cười. Tôi tự hỏi liệu cô ta có gọi lại cho tôi chỉ để nói rằng người Inca sống ở Peru chứ không phải ở Bolivia. Nhưng tôi không tin là cô ta lại rảnh rỗi đến thế.

Tôi đã phải mất một thời gian dài mới hiểu được rằng hài hước chính là một trong những yếu tố quan trọng nhất để giữ vững sự cân bằng cho cuộc sống. Và có lẽ chính sự hài hước là phương cách hữu hiệu nhất giúp chúng ta giữ cho tinh thần không bị nghiền nát dưới áp lực của cuộc sống khắc nghiệt. Hãy biết vui sống bằng cách cho đi và nhặt nhạnh về thật nhiều tiếng cười.

Câu chuyện về Edison và Einstein

Thomas Edison và Albert Einstein không phải là hai con người đầu tiên hiện lên trong tâm trí khi tôi nghĩ về tính hài hước , vui đùa sẽ làm giảm bớt hay phá vỡ sự căng thẳng.

Những câu chuyện kể về khả năng làm việc liên tục nhiều giờ và gánh chịu hàng ngàn thất bại của Edison đã được nhắc lại nhiều lần. Nhưng điều ít được biết đến chính là những phương pháp giúp ông duy trì được cân bằng cho bản thân khi làm việc với những khám phá khoa học nổi tiếng. Edison đặt một chiếc giường nhỏ trong phòng thí nghiệm để nghỉ ngơi lúc cần, vì ông biết rằng chỉ khi đầu óc được thư giãn hoàn toàn thì nó mới hoạt động sáng tạo nhất. Edison cũng coi trọng sự hài hước. Trong hàng trăm cuốn sổ tay chứa đầy những phương trình, công thức khoa học, ông thêm vào đó

không gì ngoài những câu chuyện cười. Ông nói rằng, cùng cười với nhau sẽ giúp làm việc với nhau lâu bền hơn, cần mẫn hơn và hiệu quả hơn.

Với Einstein, chìa khóa cho hạnh phúc cuộc sống chính là sự đơn giản, trí tưởng tượng và óc khôi hài. Ông nói, "Mọi chuyện càng nên đơn giản càng tốt". Những ai từng tìm hiểu cuộc sống của ông đều rất ngạc nhiên khi thấy ông là con người hết sức vui tính. Ông đùa với cả những ý tưởng và những con số. Einstein để lại một phát minh có giá trị nhất cho chúng ta, đó là: "Vui đùa là một trong những cách hiệu quả nhất để đơn giản hóa những khó khăn và có được niềm vui trong cuộc sống".

Tiếng cười là phương thuốc có thể chữa lành mọi vết thương

Hàng ngàn năm trước, nhà hiền triết Solomon đã có câu cách ngôn nổi tiếng rằng: "Một trái tim hoan hỉ có tác dụng như một liều thuốc thần ký, nhưng một tinh thần tan nát sẽ làm khô kiệt đến tận xương cốt của một con người". Và cho đến tận thời nay, một trong những tạp chí phổ thông nhất, Reader's Digest, luôn có mục thường kỳ dành cho tất cả mọi lứa tuổi, đó là Tiếng cười, liều thuốc hữu hiệu nhất.

Vây có bằng chứng khoa học nào chứng minh cho kết luận rằng, tiếng cười có sức mạnh chữa bệnh không? Thưa rằng có. Những năm gần đây, y học đã phát hiện ra sức mạnh chữa bệnh kỳ diệu của tiếng cười. Và người khám phá ra điều ấy không phải là một nhà nghiên cứu vật lý hay y học mà lại là một bệnh nhân, một người không chấp nhận chẩn đoán y khoa cho rằng ông ta chỉ còn sống được ít tháng. Bệnh nhân ấy chính là Norman Cousins, một cộng tác viên kì cựu của tờ Saturday Review.

Năm 1964, Cousins được chẩn đoán đang mắc phải một căn bệnh liên quan đến mô liên kết và các bác sĩ cho biết cơ hội sống còn của ông chỉ còn là một phần năm trăm và ông chỉ còn sống thêm ít lâu nữa thôi. Nhưng Cousins vẫn quyết định tự chữa bệnh cho mình. Với một quyết tâm mãnh liệt, ông vận dụng tất cả những cảm xúc tích cực bao gồm cách nhìn lạc quan và niềm tin vào cuộc sống. Ông thường xuyên xem những chương trình hài hước trên ti-vi như các phim hài, kịch hài, truyện cười…

Sau này, khi viết lại những kinh nghiệm chữa bệnh của mình, Cousins nói "Tôi khám phá ra rằng chỉ mười phút cười thật thoải mái, vô tư là đã có tác dụng gây tê các vết thương và cho tôi ít nhất hai giờ ngủ yên không đau đớn."

Sau sự hồi phục phi thường ấy, Cousins tiếp tục nghiên cứu hiệu quả của những cảm xúc tích cực đối với cơ thể con người. Ông kết hợp với trường Đại học Y khoa thuộc Viện đại học Los Angeles, đưa ra những lý giải đầy đủ và xác thực về lợi ích sinh lý của tiếng cười, trong đó phân tích rõ: Cười có thể giống như moóc-phin gọi là endorphins, làm tăng lượng kháng thể miễn nhiễm, giảm căng thẳng, giảm đau, kích thích các cơ quan nội tạng, cải thiện tuần hoàn máu…

Cuộc sống ‘sau bi là hài’ – cười là một giải pháp tối ưu

Thật ra tiếng cười và những cảm xúc tích cực khác có tác dụng trị liệu rất hiệu quả như làm tăng cường hệ thống miễn nhiễm, bồi bổ và hồi phục sức sống, làm dịu sự kích động thần kinh, giảm sự căng thẳng, kích thích sự sáng tạo, làm chúng ta cảm thấy phấn chấn và mạnh mẽ, là một chất bôi trơn hiệu quả - giải quyết êm thấm những việc gay go trong cuộc sống hằng ngày và cuối cùng, tiếng cười còn làm được những điều kì diệu trong việc kết nối các mối quan hệ. Ai đó đã từng nói hoàn toàn đúng rằng, tiếng cười có thể rút ngắn khoảng cách giữa hai người.

Những khi đối diện với thực tế khắc nghiệt của cuộc sống, ai trong chúng ta cũng có nhu cầu được thư giãn. Vậy thì trong những lúc khó khăn, hãy cười một cách hồn nhiên, thoải mái, cười lớn tiếng hay cười khúc khích đều tốt, đều có thể tạo trạng thái tích cực cho tinh thần và thể chất của bạn.

“Bạn hãy cười lên –

Cả thế giới sẽ mỉm cười với bạn!” – Mathew Green

Chương 4

Cuộc sống không phải là do may mắn mà do chúng ta lựa chọn

“Không có điều gì là tự nhiên xảy đến. Tất cả chỉ xảy ra một khi bạn hiểu được rằng chính bạn phải tác động để mọi việc diễn ra theo cách mà bạn muốn.”

- Ben Stein

Quyền được lựa chọn – Khả năng kỳ diệu của con người

Có rất nhiều người đinh ninh rằng hiện tại của mình đã được số mệnh định sẵn, nhưng thực ra không phải như vậy. Khả năng kỳ diệu nhất của con người đó là có được quyền tự do chọn lựa, chọn lựa một thái độ, chọn lựa một cách sống, một cách nhìn…. Chúng ta vẫn quen đổ lỗi cho những người khác. Có những lúc tôi cũng cho là mình kém may mắn, nhưng rồi tôi hiểu ra rằng không ai có thể kiểm soát được những biến cố xảy đến, nhưng mỗi người luôn có quyền chọn lựa cách đối phó với chúng.

Những người suy sụp tinh thần hay thất bại, thường đưa ra những lý do như là: do không có tiền, không có thời gian, do kém may mắn, do quá mệt mỏi hay tâm trạng chán nản… để biện minh cho việc bỏ qua những cơ hội thuận lợi trong cuộc sống. Nhưng sự thực chỉ là do họ không biết sử dụng quyền được lựa chọn của mình. Chính vì thế, họ chỉ là đang tồn tại chứ không phải đang sống thực sự. Điều đó cũng giống như việc bạn muốn mở khóa để thoát khỏi nơi giam cầm, nhưng lại không biết rằng chiếc chìa khóa đang ở ngay trong chính bản thân mình, trong cách suy nghĩ của mình. Cuộc sống là do chúng ta lựa chọn chứ không phải do may rủi. Bản chất của sự việc xảy đến không quan trọng bằng cách chúng ta đối phó với nó. Chính điều chúng ta chọn để nghĩ và chọn để làm mới là quan trọng hơn cả.

Cuộc sống là một chuỗi những sự lựa chọn

Một trong những khuyết điểm lớn nhất của con người là suy nghĩ rằng họ phải làm việc, phải đi học, phải đến cửa hàng và phải làm rất nhiều việc khác nữa. Thực ra không ai phải làm gì cả - mà với một cách nhìn tích cực, là được làm.

Điều làm tôi ngạc nhiên là mọi người thường tranh cãi quyết liệt khi có ai đó cho rằng chúng ta có thể lựa chọn những việc mình làm. Gần đây, khi tôi nói chuyện về “việc đến lớp vào mỗi ngày” với các học sinh trung học, một trong những học sinh nói rằng: “Không có cách nào khác hơn, thầy ơi! Em phải đi học”. Sau đó rồi cậu ta liên tục đưa ra tất cả những sự việc tồi tệ sẽ xảy ra cho mình nếu cậu không đến lớp như: nhà trường sẽ gửi giấy thông báo về nhà, rồi thì cha mẹ la mắng, bị bạn bè coi thường, bản thân phải trình diện thầy hiệu phó, bị xuống hạng, v.v. Khi cậu học sinh ấy vừa dứt lời, tôi nói: “Vậy là em đã chọn việc đến lớp thay cho những hậu quả của việc không đến lớp. Và em vẫn có thể thay đổi sự lựa chọn của mình. Em thử

nghĩ xem, hôm nay có một số bạn không đi học. Có thể các bạn ấy chọn việc ngủ thêm một chút hay việc đi mua sắm thay cho việc đến lớp sáng nay. Còn em, em đã chọn việc đến lớp. Tất cả tùy thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận vấn đề, hãy thấy rằng chúng ta luôn được chọn lựa thay vì bắt buộc phải. Trong bất cứ tình huống nào, chúng ta đều có quyền lựa chọn làm gì và nghĩ gì.”

Những lựa chọn quan trọng nhất

Được sinh ra đời và một ngày nào đó phải lìa đời đều không thuộc về sự lựa chọn của chúng ta. Tuy nhiên, khoảng thời gian rất dài giữa hai sự kiện đó mà chúng ta thường gọi là cuộc sống mang đến cho chúng ta vô số những lựa chọn. Có những chọn lựa được xem là mặc nhiên, ví dụ như chọn bạn bè, nghề nghiệp, chọn cách sống, chọn hướng đi, chọn niềm tin, chọn nơi cư trú… Nhưng cũng có những sự lựa chọn mà chúng ta ít nhận ra hoặc không nghĩ nhiều đến chúng nhưng lại rất quan trọng, đó là:

* Chọn cho mình một tính cách – từ đó hình thành nên con người mà chúng ta mong muốn: Chúng ta có thể chọn lựa giữa việc cho phép bản thân mình bị nhào nặn bởi những suy nghĩ, mong muốn của người khác, của môi trường chung quanh và việc trở thành một người như chính chúng ta mong đợi. Chúng ta có thể trở nên tốt hơn hoặc kém cỏi hơn một người như chúng ta vốn sẽ trở thành – Tất cả tùy thuộc vào chính chúng ta.

* Chọn cho mình những nguyên tắc, chuẩn mực sống: Chúng ta có thể bị ảnh hưởng bởi các phương tiện truyền thông thường mách bảo rằng như thế nào là tốt, hoặc chúng ta sẽ tự mình quyết định điều đó. Chúng ta có thể đặt tiêu chuẩn cho mình dựa vào những gì người khác nói và làm hoặc dựa vào những điều chúng ta biết rõ là đúng và tốt.

* Chọn cách cư xử với người khác: Không ai có thể bắt buộc chúng ta phải xem thường người này hay đề cao người khác, mà điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Chúng ta có thể trở thành một người tự kiêu, không quan tâm đến ai, hoặc là một người tử tế, tốt bụng và luôn tôn trọng người khác.

* Chọn cách thích ứng với nghịch cảnh: Chúng ta có thể cho phép mình bị nghiền nát, chấp nhận đầu hàng, mãi chìm đắm trong tâm trạng dằn vặt, nuối tiếc hoặc tìm ra nguồn sức mạnh nội tại để vượt lên, kiên trì tạo những điều mà cuộc sống trước giờ không ban tặng cho mình.

* Chọn việc mình sẽ trưởng thành hơn như thế nào: Chúng ta có thể xem việc học hỏi, tích lũy thêm những kinh ngiệm như là một nhiệm vụ chẳng thích thú gì, hoặc xem đây như là một cơ hội tuyệt vời giúp bản thân trưởng thành hơn. Chúng ta có thể chọn khép chặt những hiểu biết, suy nghĩ của mình trong một không gian chật hẹp hay luôn khám phá, tiếp thu những điều mới.

* Chọn những gì chúng ta sẽ thực hiện, sẽ hoàn thành: Chúng ta có thể để

cho hoàn cảnh và những người khác quyết định thay cho chúng ta, hoặc chính chúng ta sẽ đi tìm ý nghĩa đích thực của cuộc sống và sống hết mình vì mục đích ấy.

* Chọn niềm tin trong cuộc sống: Chúng ta có thể phớt lờ trạng thái tinh thần của mình hoặc xem tinh thần chính là một trong những yếu tố quan trọng hình thành nên cuộc sống của chính mình.

* Chọn một thái độ sống: Đây là chọn lựa quan trọng nhất bởi nó ảnh hưởng đến mọi việc chúng ta sẽ làm và ảnh hưởng đến tâm trạng của chúng ta và người khác. Chúng ta không thể lựa chọn những biến cố xảy đến với chúng ta nhưng chúng ta hoàn toàn có thể chọn lựa cách đối phó với những biến cố đó: can đảm đương đầu để vượt qua hay bị nhấn chìm, tất cả đều tùy thuộc ở thái độc của chúng ta.

Chương 5

Lựa chọn quan trọng nhất cuộc đời chính là lựa chọn một thái độ

“Khám phá vĩ đại nhất của con người chính là việc chúng ta có thể thay đổi cuộc sống của mình chỉ bằng cách thay đổi thái độ sống.”

- William James

Chúng ta trở nên như thế nào tùy thuộc vào suy nghĩ của chính mình

Cuộc sống của tôi bị đảo lộn năm tôi mới ba mươi hai tuổi, khi ấy cuộc hôn nhân của tôi bị tan vỡ. Trong khi tôi vẫn còn mang trong lòng nỗi đau khổ đó thì người ta bảo với tôi rằng một người đàn ông không thể chăm sóc ba đứa trẻ và thế là các con tôi được đưa đến sống ở một nơi cách xa bốn trăm dặm. Mọi lời nói của tôi lúc này đều không có ý nghĩa gì. Tôi đã đau đớn đến độ cảm thấy rằng cuộc sống này dường như muốn xô tôi xuống tận cùng của sự đau khổ.

Một thời gian sau, khi bắt đầu chậm rãi gắn lại những mảnh vỡ cuộc đời thì tình cờ tôi được đọc một cuốn sách có tựa là Ý nghĩa cuộc sống của con người, tác giả Victor Frankl. Những điều được nói đến trong quyển sách không thể hàn gắn cuộc hôn nhân đã tan vỡ hoặc giúp gia đình tôi sum họp, nhưng nó đã giúp tôi có một cách nhìn khác về hoàn cảnh của mình. Một trong những điều giá trị nhất mà tôi học được là: Người ta nghĩ và nhìn thế nào về những biến cố xảy đến quan trọng hơn chính bản thân những biên cố đó.

Hoàn cảnh của Frankl còn tệ hơn tôi nhiều. Nhưng bằng sức mạnh của ý chí, ông đã vượt qua tất cả. Frankl là một trong hàng triệu người Do Thái bị nhốt trong trại tập trung Đức quốc xã trong Thế chiến thứ 2. Chế độ Hitler đã tước đi của ông một gia đình hạnh phúc, một ngôi nhà xinh xắn, một công việc đầy hứa hẹn. Ông bị ném vào trại tù, nơi ông bị buộc phải trở thành một trong những con người hèn kém nhất. Frankl tận mắt chứng kiến người bạn của mình bị giết, nhiều người đã phải tự tử, trong khi những người khác đang mất dần ý chí sống còn. Sau này, Frankl viết rằng: giữa sự tàn bạo và đau đớn, điều làm cho ông bực bội và thất vọng nhất là nhìn thấy những người bạn tù cho rằng mình chẳng còn lý do và cơ hội nào để được tồn tại nữa, và rồi họ nhụt dần ý chí và chấp nhận từ bỏ cuộc sống như một sinh vật sắp vào lò sát sinh.

Ông nhận ra rằng có một điều mà trại tập trung không thể nào tước đi được – đó là việc lựa chọn cho mình một thái độ sống, một ý chí – đây cũng chính là điều có thể giữ vững khát vọng sống của ông, bất kể hoàn cảnh xấu đến thế nào. Victor Frankl không chỉ đã sống sau khi trải qua sự tàn bạo của trại tập trung và của cả cuộc chiến, mà sau này ông còn trở thành một trong những nhà tâm lý học được kính trọng nhất thế giới. Ông đã giúp hồi sinh khát vọng sống của hàng ngàn người đang chực trờ từ bỏ cuộc sống này,

bằng cách chỉ cho họ thấy rằng họ vẫn còn có những lựa chọn, và giữa những lựa chọn ấy họ có thể tìm ra ý nghĩa mới cho cuộc sống của mình. Ông nói: "Chúng ta có thể từ bỏ tự do và phẩm cách của mình để mặc cho hoàn cảnh nhào nặn, ép buộc chúng ta hoặc chúng ta sẽ vượt lên trên hoàn cảnh bằng chính thái độ của mình. Điều cốt lõi là phải hiểu rằng, chúng ta sẽ trở nên như thế nào là tùy vào quyết định của chính chúng ta".

Kể từ đó, tôi quyết định sẽ sống cùng với các con tôi. Tôi đã làm mọi thứ để chứng minh rằng một người đàn ông có thể nuôi nấng tốt ba đứa trẻ. Kết quả là, hai năm sau ngày ly hôn, cả ba đứa trẻ được trở lại sống với tôi. Và tôi thấy vui vì đã làm tốt nhất trong hoàn cảnh của mình.

Tại sao thái độ lại quan trọng đến như vậy?

"Điểm khởi đầu cho mọi thành công là biết hình thành một thái độ sống tich cực."

- Khuyết danh

Thái độ sống là chiếc khung định hướng cho những suy nghĩ của chúng ta, là cách nhìn – bao gồm cả những ý tưởng và cảm nhận của chúng ta về chính bản thân mình, về những người chung quanh, về hoàn cảnh và về cuộc sống nói chung. Một cách tổng quát, người có thái độ tích cực luôn mong đợi những điều tốt, còn kẻ có thái độ tiêu cực chỉ hướng đến những điều bi quan mà thôi.

Thái độ sống của chúng ta có tác động giống như thỏi nam châm. Những suy nghĩ của chúng ta, dù tích cực hay tiêu cực sẽ định hướng hành động của chúng ta. Hiện tại mà chúng ta đang có hôm nay là kết quả của những thái độ ứng xử mà chúng ta đã chọn trước đây. Do đó, nếu muốn thay đổi hiện tại của mình thì điều đầu tiên chúng ta cần thiết phải làm ngay là tìm cách thay đổi cách nhìn của mình ở những vấn đề đang rắc rối nhất và đang không tìm được lời giải.

Để có một cuộc sống hạnh phúc

1. HÃY SUY NGHĨ BẰNG MỘT TƯ DUY RỘNG MỞ

"Một tư duy rộng mở là khởi đầu của sự tự khám phá và trưởng thành.

Chúng ta không thể học thêm bất cứ điều gì mới cho đến khi chúng ta dám thừa nhận với chính mình rằng chúng ta chưa biết hết mọi thứ và có lúc đã sai lầm."

- Erwing G. Hall

Tôi từng được học chuyên sâu môn triết ở trường đại học. Tất cả các buổi học đều bắt đầu với một bài học về logic là giúp chúng ta suy nghĩ một cách đúng đắn khi xem xét tất cả các mặt của vấn đề đã đi đến một kết luận hợp lý. Thầy luôn dạy chúng tôi rằng không bao giờ nghĩ rằng mình đã biết hết mọi thứ. Đó là khuyết điểm mà giới trẻ ngày nay thường hay gặp phải bởi họ thường nghĩ rằng mình đã là giỏi, đã biết hết trong khi thực sự mới chỉ biết được đôi chút.

Ông giải thích với chúng tôi rằng một tư duy rộng mở chứa đựng một thái độ cầu tiến, luôn học hỏi và khám phá những điều mới mẻ. Cảng học hỏi, càng trải nghiệm, chúng ta càng thấy mình còn nhiều điều chưa biết. Giá trị của một tư duy rộng mở chính là giúp chúng ta hiểu biết hơn, và nhận biết được sự hạn hẹp của mình.

2. HÃY LÀM CHỦ NHỮNG SUY NGHĨ CỦA MÌNH

"Đừng để thế giới chung quanh ép bạn vào khuôn khổ của nó."

- Khuyết danh

Những phương tiện truyền thông trong các chương trình quảng cáo cố gắng áp đặt suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta thực sự quan tâm tới những gì đang xảy ra chung quanh thì chúng ta hoàn toàn có thể kiểm soát những suy nghĩ cũng như niềm tin và khả năng nhận biết những giá trị thực sự trong cuộc sống. Chúng ta có thể làm những việc mà chúng ta mong muốn hay tự suy nghĩ ra thay vì làm theo những việc mà người khác đang làm.

3. HÃY SUY NGHĨ TÍCH CỰC

"Suy nghĩ tích cực giúp chúng ta nhận biết vị trí hiện tại của mình và định hướng một tương lai mà chúng ta hằng mong đợi."

- Wilferd Arlan Peterson

Ngay trong những giờ phút "mây mù bao phủ" hay "tối tăm không có hướng đi", chỉ cần một suy nghĩ tích cực sẽ có tác dụng xua tan mọi u ám, mang đến cho bạn những điều tươi sáng ngay lập tức, báo hiệu cho một ngày mai tốt đẹp, bạn hãy tin vào điều đó và giữ vững suy nghĩ đó, đừng để những suy nghĩ tiêu cực chen vào, dù đối với hầu hết mọi người nó dường như là một điều xa vời. Họ trông chờ và nghĩ là phải có một phép màu nào đó hay một ai đó mới mang lại cho họ được điều tốt lành, chứ họ nghĩ bản thân họ thì không thể làm gì được. Có những người chỉ mới nghĩ rằng họ có thể làm được nhưng họ vẫn chưa thật sự tin vào điều đó, nên những suy nghĩ đó chợt đến lại chợt đi. Sự tự tin không phải là kết quả từ những tác động đơn lẻ ngẫu nhiên của suy nghĩ lạc quan mà lòng tự tin được hình thành qua quyết tân rèn luyện, được củng cố và cuối cùng trở thành một lối sống. Những người có suy nghĩ tích cực nhận biết sự đối kháng của những ý tưởng tiêu cực để đề phòng và không để bị chúng lôi kéo. Hơn nữa, họ còn biết cách chọn lọc những thông tin để hình thành những suy nghĩ và cách nhìn lạc quan trong cuộc sống trong mọi hoàn cảnh.

Tất cả những điều tôi muốn nhắn nhủ với bạn là hãy suy nghĩ bằng một tư duy rộng mở, hãy làm chủ những duy nghĩ của mình và hãy suy nghĩ một cách tích cực.

"Những gì xảy đến với bạn trong cuộc sống không quan trọng bằng cách bạn ứng xử, đối diện với chúng."

- John Homer Miller

Chương 6

Tạo thói quen tốt – chìa khóa dẫn đến thành công

"Điểm khác biệt lớn nhất giữa người thành đạt và kẻ thất bại nằm ở sự khác biệt trong thói quen của họ"

- Og Mandino

Sức mạnh của thói quen

Đã từ lâu, tôi thường nghe mọi người nói rằng chúng ta lệ thuộc vào thói quen của chính mình nhưng chẳng bao giờ thấy ai phản đối. Có lẽ do nó quá đúng. Thói quen thường bắt đầu với những hành động không có chủ định và được lặp đi lặp lại nhiều lần. Ban đầu chúng ta lặp lại hành động đó là thêm một lần chúng ta bổ sung, làm cho sợi dây đó thêm vững chắc. Kết quả là chúng ta trở thành nô lệ cho những thói quen của mình. Như nhà thơ người Anh John Dryden đã nói hơn ba trăm năm trước: "Đầu tiên , chúng ta tạo nên thói quen và sau đó chính thói quen thống trị và điều khiển chúng ta".

Tính cách của chúng ta thực ra là sự tổng hợp của thái độ sống, thói quen và suy nghĩ của chúng ta. Trong mỗi chúng ta, thói quen chiếm một vị trí quan trọng. Khi sinh ra, chúng ta chưa có bất kỳ một thói quen nào mà thói quen được hình thành và phát triển thông qua sự lặp đi lặp lại của suy nghĩ và hành động theo thời gian. Vì thói quen là một phần không thể thiếu trong tính cách con người, chính vì vậy tôi không khuyên mọi người nên tránh những thói quen nói chung, mà chúng ta nên lưu ý tránh những thói quen xấu. Dù muốn hay không chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi thói quen: thói quen tốt sẽ phục vụ, đẩy chúng ta hướng về phía trước, còn thói quen xấu sẽ chống lại ta, kéo chúng ta lùi lại.

Cách thay đổi một thói quen xấu

Tôi luôn tin rằng một thái độ chưa đúng, một thói quen xấu luôn có thể thay đổi được. Vấn đề duy nhất là chúng ta có quyết tâm hay không. Tôi không có ý nói rằng tất cả những thói quen xấu bằng sức mạnh của ý chí cùng với một thái độ tích cực hơn đã được chứng minh là hoàn toàn có thể, như trường hợp của Benjamin Franklin. Trong cuốn tự truyện nổi tiếng của mình, Franklin đã thuật lại phương pháp giúp ông giảm hiểu những tật xấu của mình và thay thế chúng bằng những thói quen tốt hơn. Trước tiên, ông lập một danh sách gồm mười ba đức tính mà ông muốn có, sắp xếp thứ tự theo sự quan trọng và viết mỗi đức tính lên một trang riêng trong cuốn sổ tay nhỏ. Ông tập trung rèn luyện mỗi đức tính trong một tuần. Nếu kết quả chưa tốt, ông đánh những dấu đen nhỏ bên cạnh. Ông liên tục thực hiện đều đặn như vậy cho đến khi ông không cần đánh dấu đen nữa. Bằng cách này, những thói quen mới, tốt đẹp đã lần lượt thay thế những thói quen xấu của Franklin.

"Thói quen tốt sẽ tạo nên sự khác biệt trong mọi việc chúng ta làm."

- Phil Woolpert

Chương 7

Biết quý trọng những điều đang có

“Đừng than phiền về những điều bạn chưa có…

Hãy vui với những gì bạn đang có.”

- H. Stanley Judd

Bạn thực sự quan tâm đến điều gì?

Nhà triết học Authur Schopenhauer từng có câu nói thật chí lý: “Chúng ta ít khi nghĩ đến những điều chúng ta đã và đang có, mà chúng ta luôn tự đau khổ, dằn vặt về những điều chúng ta chưa có và muốn có”. Chính vì thế mà xã hội chúng ta lúc nào cũng nảy sinh biết bao nhiêu phiền toái. Một lần tôi thử yêu cầu các sinh viên cố gắng không phàn nàn về bất kỳ điều gì trong suốt hai mươi bốn giờ tới. Ngay lập tức, tôi nhận được lời phàn nàn về điều mình vừa đưa ra bởi vì hầu như các sinh viên đều nghĩ rằng họ không thể vượt qua được “thử thách” đó. Vì thế, tôi đề nghị họ viết ra giấy những phàn nàn của mình mỗi lần muốn phàn nàn về điều gì đó hay ai đó.

Sau hai mươi bốn giờ, tôi cùng với các em thảo luận cách về mục đích của cuộc thử nghiệm. Rõ ràng khi nhìn nhận lại danh sách những điều mình đã liệt kê ra, chúng ta có thể thấy rõ một ngày mình phàn nàn rất nhiều lần và hầu hết là phàn nàn về những chuyện vụn vặt, không đáng, không đâu vào đâu.

Trong phần tiếp theo của cuộc thử nghiệm, tôi yêu cầu mỗi sinh viên liệt kê những sự vật, những người hay những điều gì khác mà họ cảm thấy hài lòng hoặc đánh giá cao. Trong vòng hai mươi bốn giờ kế tiếp, mỗi người phải đọc những điều mình vừa liệt kê bốn lần: sau bữa trưa, sau bữa tối, trước khi đi ngủ, và buổi sáng hôm sau trước khi đi học hoặc đi làm. Trong buổi học đầu tiên sau khi áp dụng phần thử nghiệm này, tôi hỏi họ cảm thấy như thế nào so với những ngày trước đây, sau khi cố gắng không phàn nàn về những điều không cần thiết phải làm như vậy. Thật ra, biểu hiện và ngôn ngữ cơ thể của họ đã trả lời thay cho tất cả. Mọi người năng động hơn với những đôi mắt sáng mở to, cười nhiều hơn và tươi hơn.

Sau hơn ba mươi năm thực hiện thử nghiệm này, tôi có thể khẳng định rằng cảm giác hài lòng về xung quanh sẽ giúp con người ý thức về những điều họ đang có và củng cố cũng như hình thành thói quen hài lòng trong tính cách của họ. Tôi nghĩ bạn cũng thử lập một danh sách của những điều mình cảm thấy hài lòng và mỗi ngày dành ít phút để đọc hết một lượt để nhắc nhở về những điều tốt đẹp mà mình đang có. Đó là bước khởi đầu cho một cách nhìn lạc quan, điều rất cần cho thành công của bạn.

Biết quý trọng những gì đang có

“Chúng ta không bao giờ đánh giá đúng giá trị của loại nước chúng ta đang uống cho đến khi giếng nước bị cạn khô.”

- Benjamin Franklin

Eddie Rickenbacker, phi công nổi tiếng trong chiến tranh thế giới thứ nhất, một lần bị trôi dạt trên một phao cứu sinh, đói khát trong suốt hai mươi mốt ngày cùng cực và vô vọng giữa biển Thái Bình Dương mênh mông giá lạnh. Anh đã phải đấu tranh giành giật giữa sự sống và cái chết từng giờ một và anh đã sống sót qua thử thách kinh khủng đó. Anh đã rút ra trải nghiệm quý báu để động viên mình và bạn bè: "Nếu bạn có đủ nước ngọt để uống và đủ thức ăn để ăn trong một ngày thì bạn đừng bao giờ phàn nàn điều gì khác nữa".

Eddie nhận ra trong thời gian hai mươi mốt ngày đó, khi cái chết cận kề, anh mới hiểu rằng anh đã may mắn đến dường nào! Thế nhưng một số người lại rất thường hay phàn nàn về những chuyện lặt vặt trong khi người khác lại cảm ơn cuộc sống đã cho họ chính điều đó. Vậy có phải là họ thực sự chẳng vui gì với cuộc sống chung quanh hay đó chỉ là do thói quen mà thôi?

Trong nhiều nhà thờ của người xứ Cromwell ở nước Anh, có hai từ đã được khắc lên những vách tường đá, đó là: Think and Thank (Hãy suy nghĩ và cảm ơn). Tôi mong ước hai từ đó được treo khắp nơi: trong nhà, trên xe, trong trường học, và nơi làm việc. Chúng sẽ nhắc ta suy nghĩ về những điều mà chúng ta đang có.

Đâu đó trong ký ức của mình, chúng ta vẫn thầm cảm ơn những người đã từng nâng đỡ tinh thần của chúng ta, chỉ bảo và giúp ta nhìn thấy điều tốt đẹp của chính mình. Nhờ họ, chúng ta làm việc chăm chỉ hơn, hoàn thành nhiệm vụ tốt hơn, và cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hơn. Thế nhưng chúng ta có nói lời cảm ơn với họ chưa?

Chúng ta thường dễ thốt ra những lời than vãn, dễ bộc lộ sự giận dữ của mình nhưng lại hay ấp úng mỗi khi muốn nói lời cảm ơn một người nào đó. Đó là do chúng ta đã quen phàn nàn và không vừa lòng về tất cả những điều mà chúng ta gặp phải. Nếu chúng ta vượt qua được thói quen suy nghĩ đó, thì chỉ một lời nói cũng làm cho chúng ta và người mà ta đang cảm ơn đều cảm thấy vui và thoải mái. Hãy nhớ rằng, chỉ trong một khoảnh khắc, chúng ta có thể làm nên một ngày thật đặc biệt cho người khác và cho chính mình đơn giản chỉ bằng cách thể hiện lòng biết ơn của chúng ta.

"Vấn đề không phải là ta có bao nhiêu, mà là chúng ta cảm nhận về những điều chúng ta đang có như thế nào…"

- Charles Spurgeon

Chương 8

Trân trọng những giá trị của cuộc sống

“Hãy đối xử với người khác đúng theo cách mà bạn mong muốn họ đối xử với mình…”

- Matthew

Ý nghĩa của việc trân trọng cuộc sống

Albert Schweitzer, một người đã từng đoạt giải Nobel Hòa Bình về những hoạt động nhân đạo , một trong những nhân vật vĩ đại nhất từ trước tới nay, một người được xếp vào cùng hàng với Socrates, Lincoln, Gandhi và Mẹ Teresa – đã đấu tranh trong nhiều năm liền cho việc hình thành một triết lý cơ bản, đó là “Ý nghĩa của việc thể hiện sự trân trọng những giá trị của cuộc sống”. Điều đó có nghĩa là cuộc sống tự bản thân nó là thiêng liêng, và nhiệm vụ của chúng ta là yêu mến nó. Schweitzer nhận thấy rằng có quá nhiều người đã sống đến cuối đời mình mà chưa một lần biết đến ý nghĩa và giá trị của cuộc sống.

Theo Schweitzer, cuộc sống luôn mang đến những món quà tuyệt vời mà chúng ta nên trân trọng và giữ gìn, điều đó được thể hiện qua tình yêu thương đối với cuộc sống và cả sự biết ơn đối với những điều sau:

* Chính bản thân cuộc sống chúng ta.

* Những người xung quanh ta.

* Những nét đẹp tự nhiên của tạo hóa, thiên nhiên.

* Những bí mật cuộc sống mà chúng ta sẽ từng bước khám phá, cảm nhận và thấu hiểu.

* Sự trung thực và chính trực của bản thân chúng ta trong mọi việc.

Triết lý của Schweitzer chính là nền tảng mà những người thực sự mong muốn có được một cuộc sống hạnh phúc tin tưởng và hướng đến. Họ chấp nhận những gì mà cuộc sống mang đến, họ trân trọng và xem chúng như món quà mà cuộc sống ban tặng cho họ.

Bốn yếu tố hình thành nên sự tôn trọng

Như tôi đã nói, những quy luật mà tôi chia sẻ với các bạn không có gì là mới mẻ hay bí ẩn cả. Chúng tôi đã tồn tại từ rất lâu, rất gần gũi, quen thuộc và giá trị cũng như ý nghĩa của chúng đối với chúng ta là rất lớn, không hề cũ với thời gian. Chỉ có điều là đôi lúc chúng ta đã quên đi hay vô tình không để ý, không nhận ra.

Ngày nay, chúng ta chỉ nghĩ đến bản thân mình, chỉ lo cho những vấn đề của riêng mình mà quên mất việc thể hiện sự quan tâm, chia sẻ đén những người xung quanh – điểu mà trước nay vẫn được xem là bình thường. Dù thế nào đi nữa, thể hiện sự quan tâm lẫn nhau và biết trân trọng cuộc sống vẫn luôn là yếu tố đầu tiên đem lại một cuộc sống tốt đẹp.

1. CÁCH CƯ XỬ

“Nếu chúng ta không tìm ra được cách cư xử như thế nào cho đúng thì cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên khô cứng và thiếu tình người.”

- George Bernard Shaw

Chúng ta có thể cư xử với nhau thật nhã nhặn, quan tâm và tôn trọng lẫn nhau… nhưng dù với tên gọi nào thì cách cư xử của chúng ta sẽ cho biết chúng ta là ai. Và cách chúng ta cư xử với người khác sẽ là yếu tố chính mang đến thành công cho chúng ta. Rất lâu rồi, Edmund Burke, một chính khách người Anh đã nói: “Cách chúng ta cư xử với nhau còn quan trọng hơn cách chúng ta cư xử những điều luật mà chúng ta đặt ra”. Nói cách khác, nếu tất cả chúng ta biết thể hiện sự tôn trọng đối với người khác, thì đâu cần đến luật lệ để chỉnh sửa tư cách đạo đức chúng ta. Cuộc sống tốt đẹp hơn khi chúng ta biết cư xử với nhau bằng sự tôn trọng. Chuyên gia về quan hệ quần chúng Henry C. Rogers, trong bài bình luận về cách cư xử, năm 1984, đã nói: “Nếu cách xử sự là một con vật, thì nó sẽ là loài vật nguy hiểm”.

Lời bình của Rogers là tiếng chuông cảnh báo về thực trạng đáng buồn hiện nay. Ông nói: “Tôi không thể hiểu làm thế nào mà mọi người không nhận thấy rằng, cách xử sự tốt là một trong những chìa khóa quan trọng nhất để thành công…”. Điều này hoàn toàn khác với sự lãnh đạm. Một số người cố tình gây ấn tượng với những người khác bằng cách làm ra vẻ lãnh đạm là hoàn toàn sai lầm. Điều đơn giản mà nhiều người không nhận ra là: Cách tốt nhất có thể gieo ấn tượng cho người khác là hãy đối xử với họ theo cách mà chúng ta mong muốn họ đối xử với chúng ta, đó là sự tôn trọng. Thế giới tốt đẹp hơn, chúng ta là người tốt hơn và cảm thấy thanh thản hơn khi chúng ta có những cách cư xử tốt.

2. NGÔN NGỮ

“Lời nói của một người luôn luôn thể hiện những gì được trân trọng trong trái tim người ấy.”

- Luke 6:45

Quả là không thể che giấu được chúng ta là ai. Lời nói của chúng ta rốt cục sẽ tiết lộ những gì chất chứa trong con tim và suy nghĩ thật sự của chúng ta. Mỗi khi mở miệng là chúng ta nói đến điều gì đó về chính mình, nhưng ta không luôn nhận ra điều ấy. Nhà thông thái Solomon hàng ngàn năm trước đây đã viết rằng: người khôn ngoan chỉ phát ra những lời lịch sự, thông minh và những kẻ ngu đần bị tổn hại bởi chính lời nói của họ. Tất cả chúng ta nên khôn ngoan thẩm xét lời nói của chúng ta vì chính lời nói sẽ phản ánh, tiết lộ với người khác những điều bên trong chúng ta.

Khi tôi dạy những khóa về giao tiếp, cả ở trung học lẫn đại học, tôi đã tiến hành một hoạt động rất đơn giản nhưng lại rất có tác dụng. Tôi yêu cầu từng nhóm sinh viên nêu ra những cách mà chúng tôi có thể giao tiếp bằng lời nói, và chia những cách ấy thành loại tích cực và tiêu cực. Họ thường sắp xếp như dưới đây:

TÍCH CỰC
TIÊU CỰC
Ca ngợi, tán dương
Hạ nhục
Khen ngợi chân thành
Chỉ trích, chửi rủa cay cú
Khuyến khích, động viên
Mỉa mai, châm chọc
Cám ơn
Thô lỗ
Thành thực, chân thành
Dối trá, chế nhạo
Tin tưởng, có lòng tin
Phàn nàn, nghi ngờ
Cảm thông
Nhiều chuyện
Hài hước, cười vui
Cục cằn, la mắng, tức giận
Tư vấn, hướng dẫn
Kẻ cả, tâng bốc, xu nịnh
Chia sẻ tin tốt lành
Phân biệt đối xử
Chào hỏi, chúc mừng
Không tôn trọng, ích kỷ
Giúp đỡ nhau
Moi móc, đổ lỗi

Sau đó tôi hỏi: "Loại nào các bạn thường nghe thấy nhiều nhất"? Đáng tiếc là câu trả lời luôn giống nhau. Họ nghe thấy những điều tiêu cực nhiều hơn điều tích cực. Hầu hết họ cũng nhận rằng, chính miệng mình phát ra điều tiêu cực nhiều hơn điều tích cực. Tại sao vậy? Chỉ cùng một lý do: Chúng ta có thói quen chỉ thường nhìn vào mặt trái của mọi sự việc cuộc sống.

Tôi đã mất một thời gian dài để hiểu được tầm quan trọng của ngôn từ lịch sự, đúng mực. Khi khởi sự việc trau dồi bản thân tôi, tôi bắt đầu ghi nhận rằng, người mà tôi ngưỡng mộ nhất từ trước tới nay luôn dùng những ngôn từ tích cực và dễ nghe. Những người tốt và có hiểu biết đủ nhạy cảm để chọn lựa cẩn thận những lời nói của mình.

3. TÔN TRỌNG NHỮNG ĐIỀU LUẬT

"Khi mỗi cá nhân chúng ta tuân thủ những cam kết, quy định luật pháp thì điều ấy hướng chúng ta đến thái độ cư xử vì hạnh phúc của bản thân và những người xung quanh; với nghĩa rộng hơn, chúng ta đang gián tiếp giúp

đỡ xúc tiến việc mưu cầu hạnh phúc cho xã hội."

- Aristote

Hãy thử tưởng tượng, chỉ trong một phút, một trận bóng đá chuyên nghiệp sẽ ra sao nếu không có các điều luật. Hỗn loạn? Bạo lực? Hoặc có luật chơi mà chỉ một trong hai đội chấp hành. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu đội của bạn tuân thủ luật còn đối thủ thì không? Chơi xấu? Thô bạo? Gian lận? Chúng ta có những điều luật và luật để thiết lập ý thức về sự công bằng. Giáo trình tôi dùng giảng dạy trước đây định nghĩa điều luật và luật như "những điều chỉnh về quan hệ con người". Lý do thực sự duy nhất cần phải có luật lệ là để giúp chúng ta quan tâm đến nhau hơn.

Sau một buổi thuyết trình tôi thực hiện cách đây vài năm, một phụ nữ nói với tôi: "Tôi thích mọi điều ông nói ngoại trừ phần nói về tuân thủ các điều luật". Tôi hỏi điều gì làm bà không thích tuân thủ luật. Bà nói: chúng ta có quá nhiều quy định; chính chúng là điều hạn chế. Bà ta nói thêm rằng chúng chẳng có gì liên quan đến thành công. Tôi hỏi bà rằng, nếu chúng ta chơi quần vợt với nhau, bà có muốn tôi tôn trọng luật chơi không; nếu bà gửi tiền vào ngân hàng, bà có muốn nhân viên ngân hàng tuân thủ luật pháp, giữ và chi trả cho bà đúng thời gian và yêu cầu không; nếu bà đang lái xe, bà có muốn những tài xế khác chấp hành luật lệ giao thông không… Quan điểm của tôi là, chấp hành luật lệ xã hội đồng nghĩa với thể hiện sự quan tâm và tôn trọng quyền của những người khác. Đó chính là một hình thức cụ thể của sự lương thiện. Chúng ta gọi những người không tuân thủ luật lệ là gì? Kẻ dối trá, kẻ lường gạt, kẻ trộm, tên tội phạm.

Tôi thường nghe: "luật lệ được làm ra là để vi phạm" và "mọi người vẫn đang vi phạm luật đấy thôi".Đó chẳng qua là phát biểu của một người thiếu suy nghĩ, đang biện hộ cho chủ nghĩa tự do, ích kỷ. Tôn trọng luật pháp không phải là điều cần phải tính toán, trốn tránh. Nó cho thấy chúng ta quan tâm đến người khác đến mức nào. Tuân thủ luật lệ có nghĩa là chúng ta muốn hành xử đẹp, sòng phẳng, có tình có lý. Điều đó cũng có nghĩa là cuộc sống chúng ta sẽ thanh thản và yên bình hơn. Và sau cùng chắc chắn có liên quan tới thành công. Người thành đạt trong cuộc sống thường luôn là những người thể hiện sự tôn trọng với những người xung quanh, với những quy định xã hội.

4. BIẾT ĐÁNH GIÁ CAO NHỮNG KHÁC BIỆT

"Bạn sẽ chẳng bao giờ hiểu được trọn vẹn ý nghĩa cuộc sống nếu chúng ta vẫn cho rằng mỗi cá nhân chúng ta là quan trọng nhất, là trung tâm của vũ trụ."

- Thomas Merton

Tại sao hầu hết mọi người thường hay xét đoán kẻ khác? Câu trả lời đơn giản nhưng không được dễ dàng chấp nhận. Vì tất cả chúng ta chỉ hướng về mình. Chúng ta quá lưu tâm đến bản thân mình và rất thường bị lẫn lộn giữa

tri giác hạn chế của chúng ta và thực tế. Hầu hết những lần chúng ta chỉ trích người khác chỉ vì họ làm những việc khác với chúng ta. Thực ra chúng ta đang nói là: “Anh không được tán thành bởi vì anh không giống tôi”. Tôi đã nghe người ta lăng mạ nhau thẳng thừng khi bàn cãi những điều chẳng có gì là quan trọng về những ban nhạc rock hoặc những vấn đề khác. “Nghĩ thế nào mà anh lại thích nhóm đó”? Đó là điều mà cả hai đang nghĩ khi họ tranh cãi. Nói cách khác, “Chỉ cái tôi thích là tốt”.

Vượt qua được tính tự cao và cách nhìn cuộc sống hẹp hòi là dấu hiệu của sự trưởng thành và chín chắn thực sự. Khi đó, chúng ta bắt đầu đánh giá người khác toàn diện hơn. Bất chấp sự khác biệt về tín ngưỡng, quan điểm, tuổi tác, nòi giống, văn hóa, sở thích, phong cách sống, chúng ta cần nhận ra rằng tất cả chúng ta thường có hai điểm chung. Cuộc sống chúng ta là kết quả của di truyền, giáo dục và những kinh nghiệm sống của chúng ta. Không ai có cuộc sống là hoàn thiện và “đúng” hết cả. Chúng ta học được các chấp nhận và đánh giá đúng những khác biệt và tính lạ thường của những người khác nhiều bao nhiêu, thì chúng ta càng cảm thấy yêu quý cuộc sống bấy nhiêu.

Hiêu quả của lòng kính trọng

Khi chúng ta còn nhỏ, người lớn đã dạy chúng ta là hãy cư xử tốt, hãy thẳng thắn trung thực, và hãy thể hiện sự tôn trọng người khác, đặc biệt là những người có tuổi.

Nếu không làm thế, có thể chúng ta sẽ bị đòn hay bị la mắng. Thể hiện sự tôn trọng là điều gì đó chúng ta “phải” làm.

Điều mà tôi muốn nhấn mạnh ở đây không phải là những điều khủng khiếp sẽ xảy đến cho bạn nếu bạn không được lịch sự, mà là những phần thưởng giá trị dành cho lòng tôn kính mà bạn thể hiện:

* Chúng ta phát triển những kỹ năng và tập quán xã hội một cách hiệu quả.
* Chúng ta làm cho người khác cảm thấy hài lòng.
* Chúng ta giành được cảm tình và sự kính trọng của những người khác.
* Chúng ta thiết lập được những quan hệ hữu hảo.
* Chúng ta được người khác xử sự tốt hơn.
* Chúng ta cải thiện được những cảm nhận về giá trị bản thân.
* Chúng ta xây dựng được một thanh danh vững chắc.

“Gieo nhân nào, gặt quả nấy”. Hơn bất kỳ điều gì khác, sự tôn trọng luôn gặt những vụ mùa bội thu trong cuộc sống. Những gì chúng ta cho đi, chắc chắn sẽ tìm đường quay trở lại. Nguyên tắc vàng – đối xử với người khác như cách chúng ta mong muốn họ đối xử với mình – vẫn là lời khuyên hay nhất cho chúng ta về quan hệ con người.

“Thành công trong cuộc sống luôn luôn tỉ lệ thuận với mức độ quan tâm mà chúng ta thể hiện đối với những người khác.”

- Earl Nightingale

Chương 9

Trung thực là cách tốt nhất

"Sự trung thực là nền tảng cơ bản giữ cho những mối quan hệ được bền vững."

- Ramsey Clark

Trung thực - ứng xử cao nhất của sự tôn trọng

Một thái độ ứng xử tích cực, những thói quen tốt, cách nhìn lạc quan, khát khao theo đuổi những mục tiêu, v.v mới chỉ là điều kiện cần nhưng vẫn chưa đủ để đưa bạn đến thành công nếu vẫn còn thiếu sự trung thực và chính trực. Bạn sẽ chẳng bao giờ cảm nhận trọn vẹn những giá trị của bản thân khi chưa tìm thấy sự bình an trong tâm hồn mình. Viên đá đầu tiên và cần thiết nhất của nền tảng đó là sự trung thực.

Vì sao tôi lại xem trong tính trung thực đến thế? Đó là bởi vì tôi đã phải mất một thời gian rất dài mới có thể nhận ra rằng sự trung thực chính là phần còn thiếu sót trong nỗ lực tìm kiếm sự thành công và hoàn thiện bản thân tôi. Tôi không phải là một kẻ hay nói dối, một kẻ tham lam, một tên trộm mà tôi chỉ là thiếu tính trung thực mà thôi. Giống như nhiều người khác, tôi cũng quan niệm "ai cũng thế cả mà", một chút không trung thực không có gì là xấu cả. Tôi đã tự lừa dối mình. Dù muộn màng, nhưng rồi tôi cũng khám phá ra rằng không trung thực là một điều rất tệ hại và để lại một hậu quả không lường. Ngay sau đó, tôi quyết định sẽ ngay thẳng, chính trực trong tất cả mọi việc. Đó là một lựa chọn quan trọng làm thay đổi cuộc đời tôi.

Hãy dũng cảm đấu tranh chống lại sự không trung thực

Mỗi ngày, tôi phải tự đấu tranh với chính mình để giữ tính trung thực trong trận chiến vô hạn giữa cái đúng và cái sai, cái tốt và cái xấu vốn có trong cuộc sống này. Đáng buồn là mọi hình thái của sự không trung thực vẫn cứ ngày ngày vây quanh chúng ta. Thế giới quảng cáo bủa vây chúng ta bằng những thông điệp mập mờ của sự không trung thực. Để tạo ấn tượng tốt đối với người khác, chúng ta có khuynh hướng xây dựng một hình ảnh khác với con người thực của mình.

Một lý do nữa khiến tất cả chúng ta phải đấu tranh chống lại sự không trung thực là chúng ta thường không muốn phải làm việc vất vả nhưng lại muốn hưởng thụ nhiều. Những thành công thực sự đều đòi hỏi phải có sự nỗ lực bền bỉ và sự quyết tâm, trong khi đó, những thông điệp quảng cáo đến với chúng ta thường nói rằng với sự phát triển của xã hội ngày nay thì chúng ta hoàn toàn xứng đáng được tận hưởng mà không nhất thiết phải mất nhiều công sức.

Những câu hỏi chẳng hạn như: Tại sao chúng ta lại không sao chép những gì người khác đã làm để công việc được mau chóng và dễ dàng hơn? Tại sao lại phải tuân theo những nguyên tắc giao dịch trong kinh doanh, trong khi

chỉ một chút gian lận là có thể giúp tiến nhanh đến thỏa thuận hơn và mang lại nhiều lợi nhuận hơn? Những điều đó khiến chúng ta dễ dàng sa lầy vào suy nghĩ "ai cũng thế cả mà", và từ đó cho phép mình trượt dài trong những thói quen xấu.

Những lợi ích của sự trung thực

* Có được sự bình yên trong tâm hồn

Nếu ai đó hỏi tôi sẽ làm gì khi bắt đầu cuộc sống với một lần nữa, tôi sẽ trả lời rằng: Tôi sẽ trung thực với chính mình, với những điều tôi sẽ làm, không vì điều gì, mà vì chính tôi. Thỉnh thoảng khi nhìn lại cuộc đời mình, tôi cảm thấy xấu hổ về những điều không trung thực của mình. Phải mất một thời gian dài tôi mới nhận ra rằng sự không trung thực là tâm điểm của mọi sự xấu xa và tôi phải trả giá về tinh thần nhiều nhất. Từ khi thực hiện lời cam kết đó, tôi cảm nhận được một sự bình yên trong tâm hồn mà tôi từng nghĩ là không thể nào có được.

* Duy trì và phát triển những mối quan hệ tốt

Bất kì một thói quen tốt nào cũng rất cần thiết cho sự thành công của bạn và đó cũng là nền tảng hình thành nên tính cách của bạn. Tính cách của bạn cùng với sự trung thực giúp gắn kết những mối quan hệ. Yếu tố cơ bản nhất của một mối quan hệ tốt là lòng tin, bất kể đó là quan hệ bạn bè, hôn nhân, gia đình, kinh doanh, giáo dục, hoặc bất cứ một lĩnh vực nào khác. Sự trung thực và lòng tin tạo nên một môi trường thuận lợi cho những mối quan hệ tốt đẹp phát triển một cách bền vững.

* Hạn chế ảnh hưởng đến tinh thần và thể chất

Nếu không trung thực là căn nguyên của nhiều vấn đề rắc rối tâm lý, suy sụp tinh thần, thì trung thực chính là nguồn gốc của sức mạnh tinh thần. Không trung thực sẽ làm suy yếu hệ thần kinh của chúng ta trong khi trung thực lại làm tăng được sức mạnh của chúng. Một người chính trực luôn cảm thấy thoải mái và tự tin, họ chẳng phải toan tính lừa dối tội lỗi, chẳng phải lo lắng tranh giành, chẳng phải ân hận, phiền muộn vì những điều đã qua, những ham muốn thấp hèn…

* Trở thành người đáng tin cậy

"Điều trung thực cao hơn tất cả - là hãy trung thực với chính mình."

- Shakespeare

Nếu Shakespeare không chọn nghề viết văn, ông đã có thể trở thành một trong những triết gia tâm lý học nổi tiếng nhất của lịch sử. Chính sự thấu hiểu sâu sắc về thái độ ứng xử của con người đã tạo nên sức mạnh trường tồn cho những tác phẩm của ông. Câu thơ nổi tiếng trên khuyên chúng ta hãy là người đáng tin cậy, là con người trung thực. Sống trung thực là một trong những quyền tự do lựa chọn của chúng ta. Khi chúng ta thực hiện sự chọn lựa ấy, chúng ta trở thành người chúng ta muốn. Chúng ta cảm thấy hài lòng và tự tin hơn bất cứ lúc nào trước đây. Đó chính là ý nghĩa của việc trung

thực với chính mình.

"Sự bình an trong tâm hồn nằm trong bản thân của mỗi người… Những vũ khí bảo vệ nó không phải là gươm giáo hay mộc đỡ, mà là một sự trung thực không một vết nhơ, trung thực ngay cả với lỗi lầm của mình.

Đó là cuộc chiến đấu không kém phần dũng cảm so với bất kỳ cuộc chiến đấu nào."

- J. J. Rousseau

Chương 10

Sức mạnh của lời nói

"Trên đời này ít có điều gì có tác dụng mạnh mẽ hơn một sự khích lệ tích cực. Đó có thể là một nụ cười, một lời nói động viên chân tình lạc quan, hay một sự chia sẻ đúng lúc."

- Richard M. DeVos

Câu chuyện về hai người bạn

Năm 25 tuổi, tôi bắt đầu công việc dạy học. Một người bạn đồng nghiệp hơn tôi khoảng 8 tuổi đã tận tình chỉ dẫn cho tôi lúc tôi còn rất ngỡ ngàng với nghề. Tôi cảm thấy thật vinh hạnh vì anh ấy là một nhà giáo xuất chúng, và tôi biết mình có thể học được nhiều điều từ anh ấy. Tôi luôn biết ơn những điều phê bình của anh khi anh chỉ cho tôi thấy tôi đã làm sai điều gì và giải thích lý do tại sao một số sinh viên không thích tôi. Khi đã là bạn bè, những lời khuyên của anh đã động viên rất nhiều cho cuộc sống của tôi. Tôi cảm thấy cần phải hoàn thiện mình hơn nữa, vừa về chuyên môn vừa về phong cách sống. Nhưng tôi vẫn thấy mình không tự tin lắm và không biết mình còn phải cố gắng thế nào nữa và đến bao giờ mới trở thành một người hoàn thiện thật sự.

Một người bạn khác chuyển đến khi tôi dạy đã được 6 năm. Anh ấy tên là Tim Hansel. Điểm nổi bật ở anh là anh luôn thu hút sự chú ý của các sinh viên trong những giờ học của mình. Tôi rất thắc mắc và muốn tìm hiểu xem sức lôi cuốn của anh nằm ở đâu mà anh đã làm được điều tuyệt vời đó. Do chúng tôi dạy cùng một bộ môn và cùng một nhóm chuyên môn nên chúng tôi gặp nhau hàng ngày. Tôi không mất nhiều thời gian để tìm ra lời giải đáp cho mình.

Qua trò chuyện, tôi nhận thấy anh có một tài năng đặc biệt khơi dậy những điều tốt đẹp ở người khác. Thay vì nói về lỗi lầm và khuyết điểm của các sinh viên, anh rất thường nhấn mạnh vào thành quả hoặc vào khả năng có thể phát triển được của họ. Đối với tôi cũng vậy, Tim nói rằng anh ngưỡng mộ về những tâm huyết của tôi đối với nghề, rằng những nỗ lực của tôi chắc chắn sẽ được đền đáp xứng đáng. Anh thường tán dương việc sinh viên quý mến tôi như thế nào, rằng chúng được học biết bao điều hữu ích từ những giờ lên lớp của tôi ngoài những kiến thức trong sách giáo vở. Những lúc trò chuyện về các vấn đề trong cuộc sống, anh giúp tôi nhìn ra những điều mà tôi chưa từng chú ý đến: Tôi đã và đang làm tốt vai trò của một người thầy lẫn tư cách của một con người chân chính.

Vậy chúng ta có thể thấy điểm khác biệt nào trong hai người bạn trên? Với người bạn hay phê bình, một người mà tôi từng ngưỡng mộ sâu sắc, tôi đã học được rất nhiều từ anh, hầu hết những lời phê bình của anh dành cho tôi đều rất đúng và tôi cảm ơn anh về điều đó. Nhưng điều khiến tôi cảm

thấy buồn chính là tôi không tìm thấy lời khen ngợi nào để cân bằng với những lời phê bình của anh. Và tôi cảm thấy nản lòng từ đó.

Còn bên cạnh Tim, tôi cảm thấy tự tin hơn, mạnh mẽ hơn trong từng lời nói, trong từng hành động của mình. Anh vẫn luôn nhắc nhở tôi về những điều tốt lành trong cuộc sống và về con người tôi. Dù chúng tôi bây giờ đã già hơn rất nhiều, anh vẫn là một con người như thế: luôn giúp người khác nhìn thấy những điều tốt đẹp của mình và trên hết là giúp củng cố niềm tin trong họ

Bài học từ Lincoln và Franklin

Do theo chuyên ngành lịch sử, tôi có dịp đọc tiểu sử của nhiều nhân vật nổi tiếng và cũng chính việc đọc những sách đó đã đưa tôi đến việc nghiên cứu ngành tâm lý học. Không gì có thể làm cho chúng ta hiểu về thành công rõ hơn là đọc sách viết về những người thành công nhất trong lịch sử.

Hai trong số những người nổi tiếng đó là Abraham Lincoln và Benjamin Franklin. Một người được biết đến nhiều nhất trong cương vị một tổng thống đầu tiên đã xóa bỏ chế độ nô lệ tại Hoa Kỳ; người kia là một học giả uyên bác, một nhà sáng chế, và là một chính khách nổi tiếng. Nhưng không phải những thành công về mặt sự nghiệp của họ khiến tôi chú ý, mà chính cách họ chinh phục người khác mới làm cho tôi quan tâm. Tính cách vĩ đại nhất ở họ là khả năng giao thiệp với tất cả các dạng người trong xã hội và và biết khơi gợi những điều tốt đẹp nhất ở người khác. Cả hai đều giống nhau ở tài năng xuất chúng và một cái tôi biết hòa hợp.

Thầy dạy môn sử của tôi rất yêu thích Abraham Lincoln và dường như biết mọi điều về ông. Tên của thầy là Ashbrook Lincoln, và dĩ nhiên, thầy kí tên mình là “A. Lincoln” để bày tỏ lòng ngưỡng mộ của mình đối với Abraham Lincoln. Tôi còn nhớ như in những bài giảng của thầy về tổng thống Lincoln. Tôi bị cuốn hút bởi sự mô tả tính cách khác nhau của những con người làm việc xung quanh tổng thống trong Nhà Trắng. Ai trong số họ cũng nghĩ rằng mình giỏi hơn Tổng thống. Nhưng thau vì tạo ra sự cách biệt đối với họ, Lincoln lại tôn vinh họ. Ông khen ngợi khả năng của họ, xin họ ý kiến, và khuyến khích họ đem tài trí và năng lực ra phục vụ đất nước.Vì thế ai cũng là người chiến thắng.

Franklin thường được mô tả như một nhà ngoại giao bẩm sinh luôn biết làm vừa lòng người khác. Nói như thế là hơi quá lời bởi theo thừa nhận của Franklin, ông cũng có những khuyết điểm về cá tính. Trong quyển tự truyện của mình, Franklin kể rằng ông đã rất khó khăn trong việc chiến thắng được khuynh hướng tự nhiên trong ông là hay xét nét và phê bình người khác. Ông đã nỗ lực hết sức để tự hoàn thiện mình, luôn nhắc nhở mình là phải nhìn vào những khía cạnh tích cực của người khác và một mực nói về “những ưu điểm mà tôi biết về mọi người”. Điều này cuối cùng dẫn đến những thành công to lớn của ông trong công tác ngoại giao.

Lincoln và Franklin đều khám phá ra một trong những chìa khóa dẫn đến thành công, đó chính là khẳng định giá trị của người khác. Họ hiểu sức mạnh to lớn của nguyên tắc "chiến thắng kép" – rằng khi tỏ ra trân trọng người khác, thì ta cũng mặc nhiên tự nâng mình lên ngang tầm với họ

Khả năng tuyệt vời nhất trong mọi khả năng

Khi dạy những khóa học tâm lý, tôi thường đề ra những hoạt động đơn giản, tuy thế lại là một trong những kỹ năng giảng dạy hiệu quả nhất. Tôi xếp bàn ghế thành hình bán nguyệt và đặt một chiếc ghế đối diện hình vòng cung đó, đặt tên là "ghế chủ", nơi mỗi sinh viên phải thay phiên ngồi vào. Đầu tiên, người sinh viên ngồi ở "ghế chủ" sẽ tự bộc bạch với mọi người rằng "tôi có điều gì tốt đẹp". Rõ ràng là điều này không dễ dàng, nhưng nó lại là một phần rất quan trọng trong bài học về khẳng định giá trị của người khác. Tôi cũng muốn sinh viên của tôi học cách tự khẳng định mình để có khả năng nhìn ra những đặc tính và thói quen tích cực của mình. Thường thì họ phải mất khoảng 2 phút để thực hiện phần đầu tiên này. Họ cũng khó khăn lắm mới thực hành tốt kĩ năng nói cho người khác nghe điều mà họ thích ở chính mình.

Trong phần thứ hai, những sinh viên ngồi ở dãy bàn ghế hình bán nguyệt chỉ ra cho người ngồi ở "ghế chủ" thấy điều mà người ấy thiếu sót không đề cập đến. Quy tắc duy nhất là những lời nhận xét không nhắm đến vẻ đẹp bề ngoài và trang phục quần áo. Người ngồi ở "ghế chủ" lúc đó sẽ lắng nghe những lời khen ngợi của người khác về mình.

Sau buổi học hôm đó, vẻ mặt của các sinh viên vẫn còn nét rạng rỡ. Họ kể họ đã cảm thấy mình vĩ đại ra sao; họ không chỉ được nghe những điều hay, điều tốt về mình mà còn có thể học nhiều hơn nữa về những điều nên làm. Nhìn thấy được những điều tốt của bản thân đã khích lệ họ sống tốt hơn, củng cố và gia tăng sự tự tin cũng như lòng tự trọng. Các sinh viên nhận thấy rằng:

* Chúng ta cần tập thói quen tìm ra những điều hay, điều tốt ở người khác.

* Góp ý xây dựng có hiệu quả hơn là đánh đổ lòng tự tin của con người.

* Không gì hạnh phúc là được nghe người khác thật lòng khen mình.

* Tất cả chúng ta đều cần sự nhìn nhận và khích lệ của người khác.

* Tôi cảm thấy sung sướng khi làm người khác vui và hạnh phúc.

"Chúng ta không hề mất gì khi sử dụng những ngôn từ tốt đẹp, mà ngược lại, còn nhận được rất nhiều điều đáng quý khác."

- Blaise Pascal

Chương 11

Động lực thực sự luôn bắt nguồn từ bên trong

"Dù bạn là ai hoặc bạn bao nhiêu tuổi, nếu muốn thành đạt, thì động lực cho sự thành đạt đó nhất thiết phải xuất phát từ chính bên trong con người bạn."

- Paul J. Meyer

Động lực là gì và xuất phát từ đâu?

Động lực là một khái niệm cụ thể nhưng dễ dẫn đến hiểu lầm. Nhiều người, khi nghe nói từ này thường liên hệ đến những câu như "Hãy chiến đấu và chiến thắng vì màu cờ sắc áo của Gipper", câu nói của huấn luyện viên bóng đá bầu dục huyền thoại Knute Rockne khi nói với các học trò của mình; hoặc Vince Lombardi lên tinh thần cho các cầu thủ đội Green Bay Packers rằng "Ý chí chiến thắng là trên hết". Nhưng đó không phải là động lực; đó chỉ là sự kích thích nhất thời. Trong thể thao thường đòi hỏi sử dụng năng lượng thể chất cao độ trong một quãng thời gian ngắn, sự kích thích là cực kỳ cần thiết, nhưng trong cuộc sống hàng ngày, sự kích thích như thế sẽ không đi đến đâu. Dĩ nhiên là trừ khi luôn có ai đó bên bạn và cổ vũ: "Cố lên, cố lên! Chiến thắng! Phải chiến thắng! Chiến thắng!".

Có lẽ tôi không là tuýp người hét to "Cố lên! Cố lên" để khích lệ người khác. Làm như thế thoạt đầu nghe có vẻ phấn chấn song khi không còn hô vang những lời khích lệ thì động lực ấy cũng không còn hiệu lực nữa. Vì thế, thay vì cố gắng tạo động lực ở họ, tôi giúp họ hiểu động lực là gì, xuất phát từ đâu, làm thế nào để tự tạo động lực cho mình. Và chính mỗi người phải duy trì động lực cho bản thân bằng những lời khích lệ cần thiết.

Các nhà tâm lý vẫn chưa thống nhất về lý do tại sao một số người tìm thấy động lực trong cuộc sống trong khi một số khác thì không. Theo tôi, khi nhìn lại những gì lịch sử đã viết về những người thành đạt, họ luôn tự tạo ra động lực cho bản thân mà không cần dựa vào những yếu tố bên ngoài. Bên cạnh đó, chúng ta cũng nên hiểu rằng "động lực" là cái đến từ bên trong mỗi cá nhân, hơn là do tác động từ bên ngoài, thúc đẩy chúng ta hành động. Nói cách khác, mọi hành động của chúng ta đều có động cơ, có lý do. Chúng xuất phát từ những nhu cầu sâu xa bên trong. Chúng ta cần phải nghĩ về chính chúng ta. Động lực nằm trong chính những suy tư ấy. Khi là một động lực thực sự, nó có thể thúc đẩy chúng ta đi đến thành công ngoài sức tưởng tượng.

Ba yếu tố để tạo động lực

Hãy suy nghĩ về mục tiêu quan trọng mà bạn muốn đạt tới – một mục tiêu mà bạn mong muốn đạt được trong tương lai và thử trả lời 3 câu hỏi sau:

* Bạn có đủ khát vọng để vươn đến đích không?

* Bạn có thực sự tin là bạn có thể đạt được mục tiêu đó không?

* Bạn có hình dung rõ về mục tiêu mà bạn mong muốn đạt được không?

Nếu các câu trả lời là “Có” thì đó chính là những chìa khóa giúp bạn tự tạo động cơ cho chính mình.

1. KHÁT VỌNG

“Động lực xuất phát từ những khát vọng thực sự…”

- Denis Waitley

Khát vọng là hạt giống mà từ đó mọi sự thành công nẩy nở và phát triển. Nó xác định bạn sẽ trở thành một con người bình thường hay thành đạt trong cuộc sống. Khát vọng khác với khả năng, là điểm khác biệt giữa người bình thường với người thành công. Chính khát vọng tạo nên điều kiện để người bình thường đạt được những điều phi thường. Tôi thích nhóm từ mà người xưa hay dùng là “khát vọng cháy bỏng” vì nó quá quá súc tích. Người có khát vọng hầu như không thể dừng lại, cả trong suy nghĩ lẫn hành động. Ngọn lửa khát vọng cháy càng mạnh, lòng quyết tâm càng lớn thì càng dễ đạt đến thành công.

Một thí dụ về điều này là câu chuyện về Barbara, một phụ nữ theo học lớp của tôi ở trường đại học. Ở tuổi 45, cô trở lại trường sau một thời gian dài nghỉ học. Dễ hiểu là cô hơi lúng túng một chút lúc ban đầu. Cô nói chỉ muốn lấy bằng cử nhân, loại trung bình cũng đã hạnh phúc lắm rồi. Nhưng sau đó, cô bắt đầu ấp ủ một khát vọng mạnh mẽ là không chỉ được học, được tốt nghiệp, mà phải học thật giỏi. Những kiểm tra đầu tiên của cô được xếp loại xuất sắc. Tôi gợi ý cô nên đặt mục tiêu cho mình cao hơn một chút nữa. Cô cười thật rạng rỡ! Barbara đã tốt nghiệp loại xuất sắc và nhận được học bổng tiếp tục học lên trình độ thạc sĩ.

Một khía cạnh quan trọng của khát vọng là sự cam kết thực hiện lời hứa với chính mình. Điều này giúp chúng ta không nản chí khi theo đuổi con đường đã chọn cho dù gặp phải những trở ngại tưởng chừng không thể vượt qua.

2. NIỀM TIN

“Cơ hội dẫn đến thành công luôn được đo bởi niềm tin của chính bạn.”

- Robert Collier

Cách nay vài năm, tôi nhận thấy phần lớn sinh viên của mình bị tê liệt vì một chứng bệnh, khiến họ không sinh hoạt được như những người bình thường. Đúng là một chứng bệnh đáng sợ và dễ lây lan. Điều này lạ nhất là hầu như chẳng có sinh viên nào ý thức mình đang bị mắc bệnh. Thậm chí tôi cũng không biết gọi tên nó là gì, chỉ biết tạm gọi là “luôn bào chữa cho những việc làm không được”. Họ đáp lại bằng những cái nhìn ngạc nhiên và đồng thanh thốt lên “Thế à?”.

Tôi mở một tập giấy và nói: “Trong ngày hôm nay, hễ ai có câu bào chữa nào, hoặc nghe người khác bào chữa, thì hãy viết những câu bào chữa đó vào một tờ giấy. Ngày mai, khi đến trường, hãy chép tất cả các câu bào chữa đó

vào tập giấy này".

Sáng hôm sau, tập giấy của tôi đầy kín chữ, thậm chí tôi còn phải dùng thêm một tập giấy khác. Toàn bộ nội dung trong đó là những lời bào chữa cho lý do tại sao người ta nghĩ là mình không thể làm được điều này việc kia. Tôi hỏi các sinh viên rằng ai có thể giải thích tại sao tôi lại xếp thói quen "hay đưa ra lời bào chữa" là một chứng bệnh. Cậu sinh viên kín tiếng nhất lớp, lần đầu tiên giơ tay, nói những lời chí lý: "Nếu chúng ta luôn tìm kiếm lý do để bào chữa cho việc ta không làm được thì chúng ta cũng sẽ không bao giờ tìm ra biện pháp để thực hiện những việc đó".

Thật ra, chúng ta có nhiều khả năng hơn chúng ta tưởng và ít khi chúng ta sử dụng đến nguồn năng lực nội tại này. Bước đầu tiên để đánh thức những tiềm năng đó là gia tăng niềm tin vào chính chúng ta, ít nhất đủ để cố gắng, thậm chí để chấp nhận thất bại. Niềm tin ban đầu đó sẽ mang đến những thành tựu nho nhỏ và dần vun đắp sự tự tin của bạn.

3. BIẾT TƯỞNG TƯỢNG, HÌNH DUNG RA TRƯỚC KẾT QUẢ

"Bạn cần hình dung rõ kết quả mình sẽ đạt được trước khi bắt tay vào thực hiện."

- Alex Morrison

Đầu những năm 1930, một kỹ sư tên Joseph Strauss thường đi công tác đến một công trường ở San Francisco, nơi ông có thể ngắm cảnh từ một phía của vịnh San Francisco hoang vu. Trong trí óc, ông luôn hình dung bức tranh về một chiếc cầu nối liền hai phía. Càng nghĩ, bức tranh về chiếc cầu càng hiện rõ trong ông. Và ông đã bắt đầu thực hiện việc xây dựng chiếc cầu trong mơ đó trong những điều kiện địa lý và thời tiết cùng biết bao khó khăn khác. Và đến năm 2005, người Mỹ kỉ niệm lần thứ 68 ngày khánh thành chiếc cầu nổi tiếng Golden Gate – niềm tự hào của người Mỹ.

Năm 1961, Tổng thống John Kennedy nói rằng, người Mỹ nên hướng tới mục tiêu đưa con người lên mặt trăng và trở về trái đất an toàn trước khi thập niên chấm dứt. Hàng triệu người cho rằng điều đó là không thể được, nhưng tại NASA có một nhóm nhân viên đã hình dung trước viễn cảnh đó và quyết tâm thực hiện cho bằng được. Khi chúng ta chứng kiến Neil Amstrong đi bộ trên mặt trăng và trở về trái đất vào năm 1969, thì nhóm người làm việc tại NASA đã từng "xem" những thước phim đó hàng ngàn lần trong trí tưởng tượng của họ rồi.

Khi Bill Gates đang học tại trường Havard , chiếc máy vi tính cá nhân hãy còn ở giai đoạn đầu của sự phát triển. Nhiều người xem chiếc máy vi tính như là một chiếc máy dùng để lưu trữ dữ liệu và để xử lí văn bản. Thế nhưng Gates đã nhận ra những khả năng khác nữa: Ông thường nghĩ về chúng khi ngồi nghe giảng những môn học mà ông không mấy thích thú. Ông còn hình dung ra những phần mềm mà sau này làm nên cuộc cách mạng trong cuộc sống của chúng ta. Bức tranh trong sự tưởng tượng đó được chuyển thành

những bản thiết kế giấy, và ai trong chúng ta cũng đều biết rõ phần sau của câu chuyện.

Tôi gọi tất cả những hành động trên là hình dung sự việc trong trí não. Khi hình dung hành động của chúng ta càng rõ ràng và càng thường xuyên bao nhiêu thì khả năng thực hiện càng nhiều bấy nhiêu. Hình ảnh trong trí óc của ta là động lực thúc đẩy chúng ta hành động để đi đến thành công. Nếu bạn ấp ủ một khát vọng cháy bỏng, một niềm tin sắt đá, và hình dung trong tâm trí rõ ràng về công việc mình sẽ thực hiện thì bạn đã có được động lực dẫn đến thành công.

"Một khi bạn có một đam mê, một khát vọng cháy bỏng – Bạn sẽ thành công."

- Khuyết danh

Chương 12

Mục tiêu là những ước mơ có thời hạn

“Những người có mục tiêu sống chắc chắn sẽ thành công vì họ biết rõ con đường mà họ đang hướng đến.”

- Earl Nightingale

Động lực và mục tiêu: sức mạnh chiến thắng

Kết hợp của động lực và mục tiêu không chỉ là nguồn lực mạnh mẽ nhất của con người mà còn là hạt giống cho mọi thành công. Tất cả mọi thành đạt, dù lớn hay nhỏ, đều được kích hoạt do mục tiêu và cung cấp năng lượng nhờ động lực, ngoài việc nói đến tầm quan trọng của sự tự khích lệ, giải thích vai trò của khát vọng, niềm tin, và lợi ích của việc hình dung ra công việc trước khi thực sự bắt tay vào thực hiện, tôi lại nói về mục tiêu.

Vì sao mục tiêu lại quan trọng đến thế?

Có rất nhiều cách định nghĩa thành công. Định nghĩa hay nhất tôi đã từng nghe là: Thành công là sự hoàn thành liên tục những mục tiêu ý nghĩa và có giá trị. Nhà tâm lý học Charles Garfield đã từng làm việc với các nhà du hành vũ trụ, các nhà phát minh, các lãnh đạo doanh nghiệp, các vận động viên tầm cỡ thế giới và các nhân vật thành đạt có tiếng khác, tin rằng bất cứ thành công nào cũng khởi đầu bằng một mục tiêu cụ thể cùng một khát vọng thực sự.

Sống mà không có mục tiêu như thể đi du hành mà không có đích đến. Ta vẫn thấy vô số người cứ trôi dạt không phương hướng, không điểm dừng nhưng dường như họ không hiểu được tại sao lại như vậy. Đáng buồn thay, nhiều bạn trẻ cũng đang lâm vào tình trạng ấy. Tuy nhiên, có một cách tương đối đơn giản để thay đổi tiến trình cuộc sống, bất kể tuổi tác hay hoàn cảnh, đó chính là đặt ra cho mình những mục tiêu cụ thể rõ ràng.

Lợi ích của việc thiết lập mục tiêu

Nhờ có mục tiêu, cuộc sống của chúng ta có thể trở nên phong phú theo nhiều cách:

* Động cơ – Mục tiêu bắt nguồn từ nhiều động cơ. Chúng cho chúng ta lý lẽ để hành động và khởi đầu những điều tốt đẹp.

* Sự độc lập – Mục tiêu giúp chúng ta dám chịu trách nhiệm với cuộc sống của chính mình. Thay vì chạy theo đám đông hoặc trôi lang thang trong cuộc đời, chúng ta chọn con đường riêng cho chúng ta, con đường giúp hoàn thành những ước vọng của mình.

* Định hướng – Mục tiêu cho chúng ta một đích đến. Biết được đích đến, chúng ta có thể sẽ thấy rõ viễn cảnh tương lai.

* Ý nghĩa – Cuộc sống có nhiều ý nghĩa hơn khi chúng ta nhận rõ điều chúng ta mong muốn. Thay vì chỉ tồn tại ngày này qua ngày khác, mục tiêu trong cuộc sống giúp chúng ta có được những lý do để bắt đầu cuộc sống

thực sự.

* Sự hứng khởi, vui tươi – Sống có mục đích là thuốc giải độc cho căn bệnh đáng sợ nhất mà xã hội hiện có: sự nhàm chán. Làm sao mà bạn có thể chán chường được khi bạn có những điều hào hứng để thực hiện? Mục tiêu trong cuộc sống làm cho cuộc sống bạn vui thú hơn, hấp dẫn hơn, và thêm nhiều thách thức mới.

* Sự thỏa mãn – Mục tiêu, hơn bất kỳ điều gì khác, giúp chúng ta phát triển tiềm năng. Thiết lập mục tiêu giúp chúng ta nhận ra điều gì trong tầm tay. Mỗi bước thành công đều xây dựng nên lòng tự tin. Mỗi mục tiêu được hoàn thành giúp chúng ta thấy được nhiều hơn về điều chúng ta có thể thực hiện, dẫn dắt đến những mục tiêu mới và nhiều thành công hơn nữa.

Khi ước mơ trở thành mục tiêu

Tôi từng giảng một khóa học về thiết lập kế hoạch và thay đổi cơ cấu tổ chức tại một trường cao đẳng, trong đó cũng bao gồm việc thiết lập mục tiêu cho đơn vị. Tôi cho sinh viên làm bài tập như sau: Hãy viết mười mục tiêu cho cuộc sống của mình. Trong những giờ học sau tôi yêu cầu sinh viên cùng thảo luận về một trong số mười mục tiêu đó. Diane, một nữ sinh viên trên 40 tuổi, hăng hái và ham học, trình bày trước tiên. Cô nói, "Tôi luôn mơ ước một ngày nào đó được sống ở châu Âu". Tôi nói, "Thật tuyệt, nhưng đó mới gần như là một mục tiêu. Chúng ta có thể biến nó thành một mục tiêu cho cuộc sống bằng cách chỉ thực hiện hai điều đơn giản". Tôi nhận được cái nhìn bối rối và câu hỏi tiếp theo là: "Tại sao đó không phải là một mục tiêu?"

"Mục tiêu là ước mơ có thời hạn". Tôi giải thích rằng, khi ta đặt thời hạn cho một ước mơ, thì đó là bước đầu tiên trong việc biến nó thành mục tiêu. Câu hỏi tiếp theo là: "Cần phải có điều gì nữa để biến nó thành mục tiêu"? Câu trả lời: "Châu Âu là một châu lục. Sao ta không giới hạn trong một không gian hẹp hơn nữa chẳng hạn như một quốc gia cụ thể nào đó, hoặc tốt hơn nữa, một vùng, một thành phố?" Tôi tiếp tục giải thích rằng "ước mơ được sống ở châu Âu một ngày nào đó" là một ví dụ tốt về một "mục tiêu gần". Có những ước mơ chẳng thể thành hiện thực vì chúng ta không đủ rõ ràng. Bộ não con người không hướng tới cái tổng quát mà hướng về cái đích cụ thể. Câu chuyện về cầu Golden Gate là một thí dụ điển hình. Joseph Strauss hình dung về công trình càng sinh động, chi tiết chừng nào thì ông càng dễ hướng tới việc biến nó thành hiện thực chừng nấy.

Khoảng 3 năm sau, tôi nhận được một bức thư có dấu bưu điện ở Vienne, nước Áo. Trên đầu trang thư là hàng chữ: "Mục Tiêu Là Ước Mơ Có Thời Hạn". Đó là thư Diane. Cô giải thích rằng cô đã đổi "một ngày nào đó" bằng một nưm cụ thể và thu hẹp từ "châu Âu" lại còn một nước Áo, rồi thủ đô Vienne. Cô đã có được một việc làm rất tuyệt ở Liên Hiệp Quốc và hiện tại đang rất thích thú với công việc. Ước mơ của cô đã thành hiện thực!

Khởi động mục tiêu

1. HÃY HIỂU RÕ SỰ KHÁC BIỆT GIỮA MỤC TIÊU VÀ MONG ƯỚC

Khi hỏi mọi người rằng mục tiêu của họ là gì, thì câu trả lời mà bạn thường được nghe nhất là: được hạnh phúc, được giàu có và được nổi tiếng. Đó không phải là mục tiêu, đó là mong ước. Mong ước là ước mơ không rõ ràng mà ta mong nó sẽ xảy đến với ta. Mục tiêu là bức tranh rõ nét của mong ước bởi trong đó còn có cả quyết tâm của chúng ta làm cho nó trở thành hiện thực.

2. HÃY VIẾT RA CÁC MỤC TIÊU CỤ THỂ CỦA BẠN

Viết ra các mục tiêu là hành động cam kết đầu tiên với chính mình. Nhìn thấy những mục tiêu đó trên giấy là bước khởi đầu cho việc biến ước mơ đó thành hiện thực.

Hãy viết càng cụ thể càng tốt và xác định thời hạn hoàn thành cho từng mục tiêu. Càng tỉ mỉ chừng nào, suy nghĩ và hành động của bạn càng bị lôi cuốn theo bức tranh đó chừng nấy. Sau đây là một số điều cần quan tâm khác nữa khi bạn lập kế hoạch cho cuộc sống: Những bước đi nào cần thiết để bạn hoàn thành những mục tiêu lớn? Những trở ngại gì bạn sẽ phải vượt qua? Bạn cần sự giúp đỡ của những ai? Bạn cần phải học hỏi những gì?

3. KIỂM TRA VÀ ĐIỀU CHỈNH CÁC MỤC TIÊU MỘT CÁCH THƯỜNG XUYÊN

Với danh sách "những điều cần làm" đã lập ra, chúng ta nên thường xuyên nhìn lại những điều mình mong muốn đạt được, ít nhất một lần trong một tuần, để thấy rằng bạn đã thay đổi ra sao. Tôi cũng thường thêm vào danh sách của mình những mục tiêu mới và đôi lúc thay đổi các lĩnh vực mà tôi quan tâm. Điều đó giúp tôi cảm thấy phấn chấn hơn vì mình đã tiến một bước dài trên con đường hướng đến mục tiêu mong muốn.

"Biết hướng tới mục đích thì người chậm chạm nhất cũng tiến nhanh hơn bất cứ kẻ nào nhanh nhẹn mà lang thang không mục đích."

- G.Lessing

Chương 13

Không gì có thể thay cho làm việc chăm chỉ

“Món quà quý giá nhất mà cuộc sống ban cho chúng ta là cơ hội để làm những việc đáng làm, và cách mà chúng ta được lựa chọn là làm một cách chăm chỉ.”

- Theodore Roosevelt

Phần thưởng cho làm việc chăm chỉ

Dù động lực có mạnh mẽ và mục tiêu có rõ ràng bao nhiêu thì ước mơ của bạn cũng khó trở thành hiện thực nếu không có sự nỗ lực hết mình, không đầu tư thời gian, công sức, hi sinh, và thậm chí cả những lần thất bại. Kết quả cuối cùng rất cần đến sự phấn đấu bền bỉ và chỉ dành cho những ai không sợ thách thức. Sự nhiệt tình trong bất kì công việc nào cũng giúp chúng ta:

1. Nhận ra tiềm năng của mình. Những kết quả nho nhỏ ban đầu sẽ động viên và thúc đẩy chúng ta nỗ lực hơn nữa. Khi phát hiện ra những khả năng còn tiềm ẩn của mình, chúng ta sẽ cảm thấy tự tin hơn – một trong những thái độ không thể thiếu của những người thành công. Thành công mang lại sự tự tin, và sự tự tin mang lại nhiều thành công khác nữa.

2. Đương đầu với cuộc sống. Cuộc sống luôn buộc ta phải chọn lựa giữa chấp nhận hèn yếu hay can đảm đối diện khó khăn. Luôn đặt mình trong trạng thái sẵn sàng giúp chúng ta có thái độ tích cực trong cách nhìn của mình trước bất kì hoàn cảnh nào. Dù có thành công hay không, chúng ta vẫn luôn cảm thấy vui khi đã cố gắng hết sức mình.

3. Tăng thêm ý nghĩa cho cuộc đời. Không có gì sung sướng hơn cảm giác hoàn tất một mục tiêu và biết rằng ta đã làm bằng tất cả sự nhiệt huyết. Chúng ta hạnh phúc vì tích lũy thêm một trải nghiệm có ý nghĩa cho cuộc sống của mình.

Mẫu số chung của thành công

George, Alec Gallup cùng với nhà báo William Proctor đã thực hiện những nghiên cứu quy mô nhất về đề tài thành công. Các câu hỏi phỏng vấn những người thành đạt xoay quanh những vấn đề về hạnh phúc gia đình, năng lực làm việc, quan điểm sống, niềm tin… Các câu trả lời đều có một ý chung xuyên suốt rằng, thành công đến với họ không do may mắn hoặc tài năng gì đặc biệt cả. Họ thành công vì họ muốn như vậy và họ thực hiện ý muốn đó thông qua sự kiên trì nỗ lực tối đa và quyết tâm không gì lay chuyển được. Sau khi tập hợp, nghiên cứu các dữ liệu, các chuyên gia đi đến kết luận: “Ai Cũng Có Thể Thành Công Được Cả!”.

Các chuyên gia cho biết, họ chẳng tìm thấy được điều gì lạ lùng trong suốt quá trình nghiên cứu, ngoài một chân lý thật đơn giản: Có quá nhiều người tự đặt mình vào vị thế bình thường ở cuộc đời này trong khi họ vốn sở

hữu rất nhiều tiềm năng để vươn lên tầm cao hơn hẳn. Hầu hết mọi người đều có thể thực hiện ba bước quan trọng nhất là tạo động lực, thiết lập mục tiêu, và làm việc chăm chỉ để đạt đến thành công.

Làm việc và vui đùa luôn song hành

Dù biết rằng sự nhiệt tình trong công việc là rất cần thiết cho sự thành công nhưng chúng ta cũng không nên bỏ qua yếu tố vui đùa, mục đích nhằm giảm nhẹ áp lực và duy trì sự cân bằng – được xem là khá quan trọng trong cuộc sống. Armand Hammer, một nhà tư bản nổi tiếng, mất ở tuổi 92, có lần được hỏi bằng cách nào mà một người có tuổi như thế lại có đủ sức liên tục đi khắp nơi trên thế giới để điều hành công việc và gặp gỡ các quan chức lãnh đạo chính phủ của nhiều nước. Ông trả lời: "Tôi yêu công việc của tôi. Tôi không thể chờ thêm một ngày mới bắt đầu. Tôi không bao giờ thức dậy mà không có ý tưởng nào trong đầu. Mọi thứ đối với tôi đều là thách thức". George Bernard Shaw, một trong những kịch tác gia thành công nhất trong mọi thời đại, cũng có suy nghĩ giống như vậy khi viết, "Tôi muốn tận dụng mọi khả năng sức lực trong mọi lúc và luôn tìm niềm vui trong đó, vì làm việc chăm chỉ chừng nào, tôi lại càng vui và sống lâu chừng ấy".

"Khi nói về tất cả những người bất hạnh trên thế giới này, bất hạnh nhất là những kẻ không tìm ra được một việc gì mình muốn làm."

- Lin Yu-T'ang

Chương 14

Có lúc cần từ bỏ một điều để có được một điều khác

"Cuộc sống không luôn dành cho chúng ta mọi thứ, để đạt được những điều cao hơn như ước mơ và mục đích hằng mong muốn, đôi lúc chúng ta cần phải hi sinh những điều khác."

- Khuyết danh

Một chìa khóa nữa để mở cánh cửa thành công

Tạo động cơ, thiết lập mục tiêu, và làm việc chăm chỉ sẽ đưa bạn tiến xa. Hãy thêm vào đó tính kỉ luật, bạn sẽ càng tiến xa hơn nữa. Mỗi người thành công mà tôi từng biết đều nói rằng, kỉ luật là chiếc chìa khóa vạn năng giúp mọi việc được hoàn tất. Không có nó, bạn sẽ chỉ thành đạt trong một chừng mực nào đó.

Có nhiều người cho rằng người có tính kỉ luật luôn cứng nhắc và thiếu linh hoạt. Thế nhưng thật ra, kỉ luật là một trong những thuộc tính tích cực nhất mà con người có thể có được. Tôi thích định nghĩa của Webster: "Kỷ luật là sự rèn luyện giúp chúng ta tự sửa chữa, tạo khuôn nếp, tạo sự mạnh mẽ, hoặc giúp chúng ta trở nên hoàn hảo hơn". Khi tự giác áp dụng kỉ luật với bản thân, bạn sẽ nhận ra rằng mình đang kiểm soát những hành động và cả suy nghĩ của chính mình. Chính bạn có thể quyết định mình sẽ làm gì, làm như thế nào và khi nào sẽ hoàn thành những mục tiêu đã đặt ra.

Triết gia Erich Fromm từng nói rằng, không có tính kỉ luật, cuộc sống của ta sẽ trở nên chao đảo và thiếu tập trung. Nếu hành động của chúng ta tùy theo tâm trạng và ý thích của chúng ta thì tất cả những điều đó không hơn gì một thú tiêu khiển. Ông còn nói rằng, chúng ta sẽ chẳng bao giờ trở nên xuất sắc nếu ta không thực hiện điều đó với tinh thần kỉ luật tự giác cao.

Bạn sẵn lòng từ bỏ điều gì?

"Mỗi khi bạn nói VÂNG với một mục tiêu, có nghĩa bạn cũng đang nói KHÔNG với nhiều điều khác."

- Sybil Stanton

Ba thí dụ về việc từ bỏ những ý muốn nhất thời:

1. Các sinh viên đại học của tôi hầu hết là người đã trưởng thành. Ngoài chuyện phải làm việc 40 giờ một tuần, họ còn theo học 4 giờ mỗi tuần, và lại phải bỏ ra hàng chục giờ nữa để làm bài tập và đọc tài liệu. Đó là sự lựa chọn của họ bởi họ muốn thành công. Họ chấp nhận phải từ bỏ những trò chơi giải trí, từ bỏ những giờ phút nhàn rỗi mỗi kì nghỉ cuối tuần để tích lũy thêm kiến thức, thêm kinh nghiệm. Chính khát vọng được học hỏi, tìm đến những cơ hội thăng tiến trong nghề nghiệp đã giúp họ làm được những điều đó.

2. Khi tôi còn dạy môn tâm lý học, khi đến phần nói về tính kỉ luật, tôi lấy việc tiết kiệm tiền làm ví dụ minh họa. Sau giờ học, một nữ sinh xin nói

chuyện với tôi. Cô kể rằng cô có một công việc làm bán thời gian rất tốt, kiếm được hơn 100 đô la mỗi tuần nhưng cô xài hết tất cả. Cô hỏi tôi làm thế nào để có thể áp dụng tính kỉ luật vào việc tiết kiệm. Tôi hỏi cô tiêu tiền ra sao. Cô đáp: "Tất cả số tiền em dùng vào việc mua sắm… và vui chơi". Tôi khẳng định rằng cô có thể tiết kiệm 40 đô là mỗi tuần bằng cách giảm bớt mua sắm và vui chơi, rằng cô nên giảm bớt việc đi xem phim và các buổi biểu diễn nhạc rock, hạn chế mua các loại hàng hiệu, và không nên ăn nhiều quà vặt. Một vài ngày trước buổi lễ tốt nghiệp, cô đưa cho tôi xem cuốn sổ tiết kiệm. Dòng cuối ghi con số 4.851 đô la Mỹ, một số tiền khá lớn đối với một học sinh trung học thời bấy giờ, số tiền có được nhờ cô thường gửi 40 đô la vào tài khoản của mình mỗi tuần. Cô nói kinh nghiệm này cũng giúp cô hiểu rằng, những điều tốt đẹp nhất trong đời không bắt ta trả giá là bao.

3. Nhiều năm trước đây, tôi vẫn còn là một đứa trẻ luôn mang trong mình một ước mơ được chơi bóng rổ trong một đội tuyển nổi tiếng. Tôi có chiều cao khá tốt, có kỹ thuật, năng khiếu chơi thể thao và một khát vọng cháy bỏng. Từ trung học đến cao đẳng, tôi tập để phát triển thể chất cùng các kỹ năng cần thiết, và chơi bóng rổ mỗi khi có dịp. Dù tôi chưa được chọn vào đội tuyển mà mình hằng mơ ước nhưng những nỗ lực mà tôi bỏ ra đều không vô ích. Những điều tôi nhận được chỉ hơi khác một chút so với điều tôi mong muốn. Những thời gian nhàn rỗi, những chuyến đi chơi trượt tuyết mùa đông, những bữa lễ tiệc đã được đánh đổi thật xứng đáng bằng niềm vui được chơi thể thao, bằng những chiếc huy chương và bằng một học bổng toàn phần vào một trường đại học danh tiếng. Tất cả nhờ vào thói quen kỉ luật cao và đam mê có được thể chất tốt.

Tính kỉ luật là một thói quen tốt

"Thành công là tổng của những nỗ lực nhỏ bé, được lặp đi lặp lại ngày qua ngày mà nên…"

- Robert Collier

Ba trường hợp nêu trên liên quan đến việc chọn lựa, cũng liên quan đến việc hình thành thói quen. Đó chính là cốt lõi của tính kỉ luật: thực hiện những chọn lựa đúng và hình thành những thói quen tốt. Chúng ta hoàn thành được những việc lớn bằng cách làm những điều nhỏ bé ngày này qua ngày khác.

Hầu hết mọi người hoặc là theo dõi những gì xảy ra hoặc sau đó tự vấn điều gì đã xảy ra. Tính kỉ luật giúp chúng ta hoàn thành những việc khi chúng cần phải được hoàn thành, chứ không phải khi chúng ta cảm thấy thích hoàn thành chúng. Đây là chìa khóa để thành công và cả hạnh phúc bởi chúng ta cảm thấy hài lòng thật sự khi gặt hái kết quả từ công sức lao động chăm chỉ và bền bỉ của chính mình.

"Kỉ luật đúng nghĩa không thúc ép sau lưng bạn; nó ở bên cạnh khích lệ bạn.

Khi bạn hiểu rằng kỉ luật la tự chăm sóc mình chứ không phải tự trừng trị mình, bạn sẽ không e dè khi nhắc đến nó, mà ngược lại sẽ vun đắp cho nó.”

- Sybil Stanton

Chương 15

Người thành công tự tạo thời gian cho mình

"Người thành công chẳng bao giờ dừng lại dù chỉ để tự hỏi liệu việc chúng ta đang làm có thực sự quan trọng nhất không."

- Stephen Covey

Sự khác nhau trong việc sử dụng thời gian của người thành công và người thất bại

Hơn 200 năm trước, Benjamin Franklin đã từng viết rằng: "Thời gian chính là cơ hội để mỗi người thực hiện những dự định và ước mơ của mình. Còn việc có nắm bắt được những cơ hội đó hay không còn tùy vào mỗi người". Đã có rất nhiều quyển sách viết về đề tài này, trong số đó tôi rất tâm đắc những ý tưởng của Stephen Covey trong cuốn Bảy thói quen của người thành đạt vì ông luôn nhấn mạnh việc sử dụng thời gian hiệu quả. Ông nói "…chúng ta lúc nào cũng bận rộn, chúng ta càng bận rộn hơn khi muốn hoàn tất công việc một cách 'tốt' nhất và chúng ta chẳng bao giờ dừng lại dù chỉ để tự hỏi liệu việc chúng ta đang làm có thực sự quan trọng nhất không".

Thời gian cũng giống như một nguồn lực, nhưng không như những nguồn lực khác, chúng ta không thể lấy lại thời gian đã mất, cũng không thể thêm bớt, lưu trữ, hoặc tắt mở, thay thế nó. Nếu chúng ta không biết cách sử dụng thời gian sao cho thật hiệu quả thì từng giờ từng phút trôi qua sẽ trở nên lãng phí.

Có một số khác biệt rõ rệt trong nhận thức của người thành công và người thất bại trong cách sử dụng thời gian, chẳng hạn như:

KẺ THẤT BẠI

NGƯỜI THÀNH CÔNG

Để thời gian trôi qua một cách lãng phí.

Trân trọng quỹ thời gian đang có.

Chỉ biết phung phí thời gian, không có kế hoạch.

Biết cách sắp xếp thời gian hợp lý.

Không tìm được thời gian cho mình.

Tạo ra thời gian cho chính mình.

Tôi không hàm ý nói rằng bất kỳ ai từng phung phí thời gian đều là những kẻ thất bại. Tất cả chúng ta, ai cũng có lúc lãng phí thời gian. Tất nhiên, tôi xũng không có ý nói vui đùa hoặc thư giãn là uổng phí thời gian – bởi đó chính là chìa khóa cho sự cân bằng trong cuộc sống. Chỉ là chúng ta không nên bỏ phí thời gian quá nhiều đến mức làm uổng phí và để vuột mất những cơ hội để cảm nhận cuộc sống theo đúng bản chất của nó.

Chúng ta có đủ thời gian để làm việc cần thiết

Cách đây không lâu, Viện Gallup đã công bố kết quả thăm dò, 80% người được hỏi ý kiến ở Hoa Kỳ cảm thấy thời gian trôi đi quá nhanh và họ cảm

thấy họ không có đủ thời gian để thực hiện những điều mình mong muốn.

Những người đó đã sai ở hai điểm cơ bản. Trước hết, thời gian không hề trôi nhanh hơn lúc chiếc đồng hồ đầu tiên được chế tạo ra. Ngày nay, một giờ vẫn có 60 phút, một phút vẫn có 60 giây. Không có gì thay đổi cả. Thứ hai, có một lý do đơn giản khiến người ta không thực hiện được tất cả mọi điều là vì họ muốn quá nhiều thứ cùng một lúc. Chúng ta biết rằng nên sắp xếp thứ tự ưu tiên cho những điều mình mong muốn. Bất kỳ ai nghĩ rằng, mình sẽ có được tất cả và làm được mọi thứ thì sẽ chẳng bao giờ có đủ thời gian cả.

Bốn cách làm chủ thời gian

1. LẬP KẾ HOẠCH CHO MỘT NGÀY CỦA BẠN

Các nhà thầu luôn có bản thiết kế xây dựng, các nhà điều hành luôn vạch trước kế hoạch kinh doanh, các huấn luyện viên luôn có sơ đồ chiến thuật, thầy giáo có giáo án…thế thì tại sao chúng ta lại không có một kế hoạch cho một ngày của mình? Đó chẳng phải là một điều gì đó quá vất vả, cũng chẳng mất nhiều thời gian nhưng sẽ mang lại năng suất và hiệu quả rõ rệt cho bạn.

Đánh dấu những việc bạn đã hoàn tất trong ngày. Việc hoàn thành mục tiêu cho bạn cảm giác tuyệt vời nhất, là phần thưởng của bạn. Nó cũng cho thấy sự tiến bộ của bạn.

2. LÊN LỊCH HẸN VỚI CHÍNH MÌNH

Giả sử bạn có một công việc đòi hỏi mất khoảng 2 giờ đồng hồ để làm và cần phải hoàn tất trước thứ Năm tới. Hầu hết mọi người đều nói với chính mình: “Mình quyết tâm làm xong việc đó vào trước tuần tới”. Hãy chú ý sự khác biệt khi nói như sau: “Tôi sẽ làm việc đó vào ngày thứ Ba trong khoảng 4 đến 6 giờ chiều”. Hãy nhớ rằng trí óc ta luôn hướng đến điều cụ thể. Nếu bạn nói với một người bạn của mình, “Mình sẽ gặp lại nhau nhé”, thì sẽ khó gặp lại nhau hơn là khi bạn hẹn vào một ngày giờ cụ thể.

Nếu bạn có việc gì đó cần phải làm ngay, nhưng bạn lại có khuynh hướng trì hoãn cho đến phút cuối, thì có một giải pháp đơn giản cho điều này: Hãy lên một cuộc hẹn với chính mình. Trước khi làm một việc gì khác, hãy tỏ rõ quyết tâm làm cho kì được việc phải làm. Rồi sau đó bạn cần quyết định khi nào bạn bắt tay vào việc làm đó, và tự cam kết với mình về một thời gian biểu cụ thể. Chỉ đơn giản như thế nhưng nó có thể đem lại nhiều lợi ích cho bạn như: phát triển tính kỉ luật, hỗ trợ thiết lập mục tiêu, giúp chiến thắng sự trì hoãn, và hướng dẫn bạn sử dụng thời gian hiệu quả hơn.

3. DÙNG PHƯƠNG PHÁP MỖI-LÚC-MỘT-CHÚT

Một trong những phương pháp hiệu quả nhất trong việc hoàn tất những công việc quan trọng là mỗi lúc làm một ít. Thay vì chờ cho đến lúc có cảm hứng hoặc có đủ thời gian mới tiến hành, thì hãy dành ra một chút thời gian đặc biệt trong lịch làm việc hàng ngày của bạn. Tốt nhất thời gian đặc biệt này được ấn định vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều mấu chốt là phải

duy trì liên tục, đều đặn. Hãy làm cho nó trở thành một thói quen.

Lấy việc viết ra một cuốn sách để làm ví dụ. Dường như đó là một công việc quá khó khăn phức tạp nếu nhìn một cách tổng thể. Nhưng nếu bạn viết chỉ một trang mỗi ngày, thậm chí trừ ra hai ngày nghỉ thứ Bảy và Chủ Nhật, thì bạn có thể hoàn tất một cuốn sách dày 260 trang vào cuối năm.

Phương cách này cũng có thể so sánh với việc xây dựng một căn nhà gạch. Mỗi viên gạch thật là nhỏ bé, và việc mỗi lúc một viên gạch xem ra có vẻ chậm chạp kinh khủng. Nhưng khi mỗi viên được đặt đều đặn lên một viên khác, lại hình thành nên cái gì đó vĩ đại hơn nhiều so với những đống vật liệu chưa xây. Bạn có thể sử dụng những khoảnh khắc thời gian ngắn ngủi theo cùng một cách như thế. Thành công là kết quả của công việc khó khăn vất vả được thực hiện mỗi ngày một ít.

4. HÃY BIẾT VÀO LÚC NÀO BẠN LÀM VIỆC HIỆU QUẢ NHẤT

Mỗi người có một chiếc "đồng hồ sinh học" riêng. Vào lúc nào đó, người này làm việc có năng suất nhất, nhưng người khác thì ngược lại, kém hiệu quả nhất. Một số làm việc hiệu quả nhất vào buổi sáng, những người khác lại có năng suất vào ban đêm. Một số người đuối sức vào giữa buổi chiều, trong khi nhiều người khác lại vừa được nạp đầy năng lượng. Vì vậy, quan trọng là nhận biết được giờ sinh học của bạn – khi nào bạn có thể hoạt động tốt nhất. Nếu có thể, nên lên lịch làm những việc quan trọng nhất của bạn trong những giờ khắc này. Đó chính là sử dụng thời gian một cách tối ưu.

Thời gian là vốn quý nhất – bạn đừng nên trì hoãn nữa

Đã bàn về thời gian tất phải đề cập đến sự trì hoãn. Hầu hết mọi người cho rằng đó là trở ngại lớn nhất. Nhưng tôi lại không nghĩ trì hoãn luôn luôn là điều tệ hại. Mọi người đều làm như thế ở một chừng mực nào đó. Có người còn đạt hiệu quả cao hơn khi hoàn tất công việc dưới áp lực vào lúc hết hạn và không thể trì hoãn được nữa – vào những phút cuối. Nhưng đó chỉ là những trường hợp ngoại lệ. Hầu hết mọi người cảm thấy vừa kém hiệu quả, vừa có lỗi và không tự hài lòng với chính mình khi trì hoãn công việc.

Nhưng nếu bạn có được kĩ năng sử dụng thời gian hiệu quả, bạn sẽ nhận thức được rằng thời giờ là cuộc sống của bạn và bạn sẽ tìm ra nhiều phương cách để tận dụng nó. Sự thành công tùy thuộc vào việc bạn sử dụng thời gian như thế nào. Người thành công không tìm kiếm thời gian, họ tạo ra thời gian.

"Hãy biết tận dụng thời gian của bạn, dù cuộc sống luôn có những khó khăn."

Ephesians 5:16

Chương 16

Luôn gìn giữ lòng tự trọng

"Lòng tự trọng chính là tình cảm sâu thẩm trong tâm hồn mà bạn có được từ sự đánh giá chính mình."

- Denis Waitley

Lòng tự trọng và sự giả tạo

Trong một cuộc hội thảo nói về lòng tự trọng tôi thực sự ấn tượng trước bài phát biểu của Bill Honig, một trong những thuyết trình viên chính. Ông chân thành chia sẻ với hàng ngàn giáo viên có mặt tại buổi hội thảo về mối quan tâm của ông đối với vị trí của lòng tự trọng trong nhà trường. Ông nói rằng ông luôn hết lòng ủng hộ việc giúp cho các học sinh nâng cao lòng tự trọng của bản thân nhưng ông vẫn lo ngại trước tình trạng rất phổ biến hiện nay, đó là tạo nên "lòng tự ái giả tạo". Một đứa trẻ sẽ cảm thấy rằng mình là một đứa trẻ ngoan nếu như bạn cứ suốt ngày nói với nó rằng nó thật giỏi và ngoan cho dù có thật như vậy hay không. Nhưng sau đó, nếu điều bạn khen là không đúng với sự thật, đứa trẻ sẽ cảm thấy hụt hẫng và thất vọng. Ông Honig nhấn mạnh rằng, cách tốt nhất để xây dựng lòng tự trọng cho các em là trao cho các em những công cụ có thể làm cho cuộc sống có giá trị hơn, khi đó lòng tự trọng sẽ tự thăng hoa.

Vậy tự trọng là gì? Theo tôi, tự trọng chính là sự tự cảm nhận về mình, bất kể điều người khác nói. Và cách chúng ta cảm nhận về chính mình liên quan đến việc hình thành tính cách riêng của mỗi chúng ta. Chúng ta chỉ có thể cảm nhận tốt về mình khi có thái độ tích cực và dám chịu trách nhiệm cho những việc chúng ta đã, đang và sẽ làm.

Từ lệ thuộc đến độc lập trong suy nghĩ

Khi chúng ta còn bé, cuộc sống chúng ta do người lớn tuổi hơn chi phối. Chúng ta thấy hình ảnh của mình qua lời nhận xét của họ. Chúng ta suy nghĩ và cư xử thông qua suy nghĩ và mong muốn của người khác. Chính vì vậy, chúng ta có khuynh hướng trở nên như những gì người khác nói về chúng ta.

Nhưng khi lớn lên, chúng ta cần phải học cách suy nghĩ cho bản thân mình. Chúng ta cần nhận thức rằng, chúng ta có quyền tự do chọn lựa cách phản ứng của mình trước những nhận xét của người khác như Eleanor Roosevelt có lần đã nói, "Không ai có thể làm bạn cảm thấy mình thấp kém khi không có sự chấp nhận của bạn".

Tôi không nói rằng chúng ta nhất định phải quan tâm đến nhận xét của người khác và rằng chúng ta không nên để cảm xúc của mình bị ảnh hưởng. Đôi khi chúng ta cũng rất cần được nghe những lời khen ngợi, sự tán thưởng… Chúng ta cũng cần đến những cái ôm hôn thân thiết nữa. Điều đó không chỉ cần thiết mà còn rất quan trọng. Nhưng chúng ta không thể cứ ngồi chờ người khác vỗ tay khen ngợi thì chúng ta mới cảm nhận được giá

trị của mình. Trước khi có ai đó khen ngợi chúng ta, thì chúng ta phải biết tự cảm nhận về mình. Sau đó chính những lời tán dương sẽ khẳng định một lần nữa những điều chúng ta cảm nhận về mình là đúng.

Những điều người khác nói về chúng ta phần nào ảnh hưởng đến cảm nhận của chúng ta về bản thân mình, chỉ có những sự việc chúng ta làm và điều chúng ta nghĩ mới thật sự đem lại lòng tự trọng cho chúng ta. Lòng tự trọng đích thực là sự tôn trọng mà ta phải mưu cầu cho chính mình. Lòng tự trọng đích thực là một kết quả - kết quả tự nhiên của bốn thái độ sau đây:

1. Hãy tử tế - Chúng ta không thể cảm nhận tốt về mình khi ích kỉ hoặc vô cảm trước niềm vui hay nỗi buồn của người khác. Cách chúng ta cư xử với người khác như một tấm gương soi rọi chính ta. Càng cư xử tốt với người khác, chúng ta càng có cảm nhận tốt đẹp về mình.

2. Hãy vì danh dự - Tôi đã từng được đọc những công trình nghiên cứu về sự kết hợp giữa sự trung thực và lòng tự trọng. Bạn có thể hiểu rất rõ như thế nào thì được xem là tự trọng, nhưng nếu bạn không trung thực thì chắc chắn bạn không thể cảm nhận tốt về mình. Sự trung thực của bạn sẽ khẳng định niềm tin của mọi người đối với bạn và sự tôn trọng cũng dần được hình thành.

3. Hãy làm việc – Một trong "bảy tội lỗi đáng chết ở thời Trung Cổ là sự lười biếng. Người ta thường gọi những người ngồi lê đôi mách và chẳng chịu làm việc là những "kẻ vô tích sự". Thật khó tìm thấy cảm giác hài lòng về mình khi bạn là kẻ lười nhác, trốn tránh công việc. Luôn tìm tòi, học hỏi và không ngừng tích lũy kinh nghiệm cho bản thân chính là con đường ngắn nhất giúp chúng ta xây dựng lòng tự trọng cho mình.

4. Hãy tích cực – Chúng ta không thể cảm nhận tốt về mình nếu suy nghĩ của chúng ta chỉ hướng đến những điều bi quan, tiêu cực. Chúng ta không chỉ thể hiện sự tôn trọng và trung thực của mình trong khi ứng xử với người khác mà còn phải biết tự hào về chính mình. Khi đó, chúng ta sẽ thấy tự tin hơn trong từng suy nghĩ, hành động, cử chỉ - một nấc thang cần thiết cho chặng đường tiến đến thành công của bạn.

Chương 17

Tinh thần cũng luôn cần được chăm sóc

"Sự hài hòa giữa thể chất và tinh thần sẽ đem lại nguồn sức khỏe và những ý tưởng mới."

- Carl Thoresen

Sống là cân bằng

Hàng ngàn năm trước, những triết gia Trung Quốc và Hy Lạp cổ đại đã nghiên cứu cuộc sống ở hai mặt: thể chất và tinh thần. Tuy cách diễn giải khác nhau, nhưng họ lại rất thống nhất về sự tồn tại của hai yếu tố này và khẳng định chúng đều quan trọng như nhau. Họ cũng đồng ý là khi biết cân bằng hai yếu tố này, chúng ta sẽ trở thành con người hoàn hảo, và sống trọn vẹn hơn. Vấn đề của ngày nay là có quá nhiều người thuộc đủ mọi lứa tuổi, đã không quan tâm đầy đủ đến hai yếu tố căn bản này của cuộc sống.

Đó là vì con đường vào thế kỷ thứ 21 với tất cả những kỳ tích công nghệ của nó đã khiến rất nhiều người có những quan niệm lệch lạc. Thế giới kỹ thuật cao giúp người ta có thể đi đây đi đó, thu thập kiến thức, và tiếp nhận thông tin với một tốc độ chóng mặt. Chúng ta càng bị cuốn vào nhịp độ phát triển nhanh chóng vượt bậc và những tiện nghi hiện đại chừng nào, thì chúng ta càng ít chịu bỏ thời gian để suy nghĩ chừng ấy. Ngày nay, những nhà tư tưởng hiện đại đang cố làm sống lại những bài học đơn giản nhưng hết sức có giá trị từ quá khứ. Cuộc sống cân bằng giữa thể chất và tinh thần đang mang lại cho ta nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết.

Chăm sóc cơ thể

Chưa bao giờ chúng ta ý thức nhiều về lợi ích của việc chăm sóc thân thể như hiện nay. Chúng ta có kiến thức về dinh dưỡng và tập luyện thể dục – điều chưa được đề cao nhiều cách nay mười năm và chúng ta đang trải qua một sự bùng nổ về việc chăm sóc và rèn luyện cho cơ thể cường tráng. Đây là một trong số ít những phong trào lành mạnh và chắc chắn sẽ có kết quả tốt, nhưng phải trong một thời gian dài chứ không chỉ là nhất thời. Có vô số thông tin tốt và giá trị về vấn đề này, vì thế tôi thấy không cần thiết phải lặp lại.

Chỉ có hai điều tôi muốn nói về sư rèn luyện cho cơ thể cường tráng. Đầu tiên, nó giúp tạo ra thái độ đúng đắn về vai trò cơ thể. Thứ hai, giữ gìn cơ thể được khỏe mạnh không nhất thiết phải so sánh với những cơ thể khác hay cần phải theo tiêu chuẩn của các người mẫu hoặc vận động viên thể thao, thể hình. Mỗi người có một thể chất khác nhau cũng như những gương mặt khác nhau vậy. Chỉ cần mỗi người chăm sóc tốt bản thân phù hợp với thể chất của mình là đủ để cải thiện chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Chăm sóc tinh thần

"Tinh thần chúng ta tương tự như một khu vườn. Nếu nó không được

chăm sóc hoặc vun trồng, cỏ dại sẽ mọc lan tràn.”

- Erwin G. Hall

Cơ thể bạn sẽ hoạt động ra sao nếu bạn chỉ ăn kem, kẹo, bánh rán, khoai tây chiên, bánh quy và chỉ dùng thức uống nhẹ? Đừng hiểu nhầm là tôi phản đối tất cả những thứ đó. Thực ra, chính tôi cũng thích một số món kể trên. Nhưng một chế độ ăn chỉ gồm những thứ đó sẽ khiến cơ thể thiếu một số chất dinh dưỡng cần thiết, và sức khỏe của bạn chắc chắn sẽ suy giảm ngay.

Tinh thần của bạn sẽ ra sao nếu tất cả những gì bạn đọc chỉ là sách báo lá cải, rẻ tiền; bạn chỉ xem những vở kịch ủy mị, những trận đấu đô vật bạo lực hạng nặng; hoặc nếu bạn chỉ thích nghe một loại nhạc rap; bạn chỉ xem phim kinh dị? Tôi không chê trách gì những thứ đó, nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu đó là tất cả những gì bạn đưa vào đầu óc mình? Trí não bạn sẽ trở nên đặc quánh lại thôi. Tinh thần bạn cũng cần chất dinh dưỡng vậy!

Bạn hẳn biết rằng, các cơ bắp trong cơ thể chúng ta nếu không được dùng sẽ bị teo tóp đi. Trí não cũng vậy, nếu bạn để nó “ở không” trong phần lớn thời gian của mình; nếu bạn nghĩ học hành là điều vớ vẩn, và chẳng cần thiết phải kích thích trí não làm việc, suy nghĩ… thì khả năng tinh thần của bạn rồi cũng sẽ teo mòn đi.

Ngày nay, công nghiệp quảng cáo ồ ạt tấn công chúng ta; các phương tiện truyền thông cho chúng ta nhiều điều không đúng về thế giới; kinh doanh giải trí đưa đến cho chúng ta nhiều điều phản giá trị; chung quanh chúng ta là những người luôn thốt lời than phiền. Đó chắc chắn không phải là những món ăn tinh thần lành mạnh. Nhưng hãy nhớ là chúng ta có quyền lựa chọn. Chúng ta cần phải biết chọn lọc những thức ăn cho tinh thần cũng như cho cơ thể.

Ta cũng có thể tập thói quen chỉ cho phép những điều lành mạnh thâm nhập vào trí óc chúng ta. Một người bạn lớn tuổi và khôn ngoan hơn bảo tôi cách đây nhiều năm rằng, ông bắt đầu một ngày dựa trên một bản ghi chú những điều tích cực. Mỗi sáng, ông dành một ít thời gian để đọc một điều gì đó có thể nâng đỡ tinh thần và cổ vũ suy nghĩ. Ông nói nó không chỉ giúp ông tập trung vào những điều tốt lành trong cuộc sống mà còn giúp sàng lọc loại bỏ nhiều điều tiêu cực. Một thời gian ngắn sau, tôi bắt chước như thế. Tác dụng của nó thật to lớn. Và có lẽ đây là thói quen tốt nhất của tôi.

Chúng ta cần lưu ý hai điều quan trọng khi tiếp nhận thông tin:

1. Chúng ta chấp nhận cho điều gì vào đầu óc chúng ta?
2. Chúng ta sử dụng thông tin đó như thế nào?

Ta có thể để điều hay, điều tốt đi vào trí óc ta bằng cách chọn lọc những gì chúng ta đã đọc và nghe thấy từ thế giới xung quanh. Ai đó có lần nói rằng thật kinh khủng nếu phí phạm trí tuệ. Tại sao lại có thể phí phạm một bộ máy tuyệt vời đến thế? Khi được nuôi dưỡng và được sử dụng một cách hữu ích, trí tuệ giúp ta đánh giá và khám phá đúng cuộc sống, cho ta một

cuộc đời trọn vẹn và ý nghĩa hơn.

Nói chung, chúng ta càng trở nên hoàn thiện bao nhiêu, chúng ta càng cảm nhận cuộc sống và cảm nhận về bản thân mình tốt hơn bấy nhiêu.

"Những người phát triển đời sống tinh thần nhiều nhất sẽ là những người nhận được nhiều niềm vui nhất trong cuộc sống."

- M. Scott Peck

Chương 18

Thất bại là chuyện bình thường

Nếu bạn dám chấp nhận thất bại và rút kinh nghiệm từ đó, nếu bạn xem thất bại như là một cơ hội trưởng thành cho mình, thì bạn hãy tin là mình đang bước đi trên con đường đến với thành công."

- Joseph Sugarman

Ai cũng đã từng nếm mùi thất bại

Hãy hỏi bất kì người thành đạt nào xem họ đã từng gặp thất bại về chuyện gì hay chưa, và bạn bè sẽ có được hai câu trả lời. Câu đầu tiên sẽ là một nụ cười trầm ngâm hoặc sẽ là một tiếng cười lớn. Câu trả lời thứ hai sẽ là một câu hỏi đại khái như là: "Bạn muốn nghe về thất bại nào của tôi?". Thất bại là một phần tất yếu trong cuộc sống mà không ai tránh khỏi. Vấn đề quan trọng không phải là chúng ta có thất bại hay không, mà chính là chúng ta đã thất bại như thế nào. Sự khác biệt giữa người thành công và người không thành công được xác định không phải bởi số lần thất bại của của họ mà bởi việc họ đã làm gì sau những lần thất bại đó.

Hai kinh nghiệm thất bại nổi tiếng

Tôi bắt đầu đọc tiểu sử của các danh nhân năm mười hai tuổi. Nhờ đó, tôi khám phá ra rằng, đó là những cuốn hay nhất về đề tài thành công. Điều làm tôi ấn tượng nhất là người ta không chỉ viết về thành công mà viết cả về những thất bại vì không ai thành công mà trước đó chưa từng nếm mùi cay đắng của thất bại.

Về kinh nghiệm thất bại, tôi nghĩ ngay đến hai người nổi tiếng là Albert Einstein và Thomas Edison. Một người là nhà toán học vĩ đại nhất và người kia là nhà phát minh vĩ đại nhất của mọi thời đại. Họ sẽ không thành công nếu không sẵn lòng rút ra những bài học từ thất bại và vẫn bền chí vào những thời điểm đen đủi nhất. Tuy không có nhiều người biết đến, nhưng những thất bại của họ đã góp phần không nhỏ mang đến sự thành công trong những phát minh của họ.

Khi Edison tìm cách kéo dài đời sống của chiếc bóng đèn tròn, ông đã thử hơn mười ngàn lần các kiểu kết hợp khác nhau của các vật liệu mà vẫn thất bại. Khi được hỏi rằng, bằng cách nào có thể tiếp tục thí nghiệm sau ngàn lần thất bại, ông trả lời ông không coi đó là thất bại, mỗi lần thử nghiệm đối với ông là mỗi lần ông tiến tới gần thành công hơn. Còn Einstein, người nổi tiếng là thông thái, nói: "Tôi không ngừng suy nghĩ và suy nghĩ. Chín mươi chín lần cho kết quả sai. Nhưng lần thứ một trăm thì tôi đúng".

Với những người này, thất bại là điều bình thường. Và họ biết rằng thành công hiếm khi đến trong lần thử nghiệm đầu tiên. Với suy nghĩ như thế, chúng ta sẽ nhanh chóng hồi phục sau những lần thất bại và cố gắng lần nữa. Thành công là kết quả của thời gian, quyết tâm, và nỗ lực bền bỉ. Cả Edison

và Einstein đều được xem là những thiên tài, nhưng không ai thích danh hiệu đó. Chính Edison đã định nghĩa: "Thiên tài là kết quả của một phần trăm cảm hứng thiên tài và chín mươi chín phần trăm mồ hôi, nước mắt".

Điều ta có thể học được từ thất bại

"Người không chịu học hỏi luôn lặp lại những sai lầm.

Người chịu học hỏi luôn tích lũy kinh nghiệm sau những thất bại xảy đến.

Vấn đề ở đây không phải là liệu bạn có chịu học hay không."

- Benjamin Barber

Thất bại là một người thầy vĩ đại của cuộc sống. Sau đây là những bài học hay nhất từ sự thất bại :

• Thất bại dạy chúng ta biết khiêm tốn. Nó buộc chúng ta phải đương đầu bằng tất cả khả năng của mình để vượt qua.

• Thất bại dạy chúng ta biết điều chỉnh suy nghĩ và hành động của mình. Nó thúc đẩy chúng ta phải nhìn vào điều chúng ta đang làm và cho chúng ta cơ hội để thử nghiệm theo một hướng mới.

• Thất bại dạy rằng không phải lúc nào chúng ta cũng có được những gì mình muốn. Thỉnh thoảng, ngay cả khi ta làm toàn những điều đúng đắn cả, nhưng vẫn không đi đến một kết quả mong muốn nào.

• Thất bại dạy chúng ta về sức mạnh của cá tính. Nó thách thức chúng ta đào sâu hơn nguồn lực nội tại khi gặp phải thất bại.

• Thất bại dạy chúng ta về lòng kiên trì. Nó buộc chúng ta hoặc sẽ phải từ bỏ hoặc phải quyết tâm hơn nữa và nỗ lực không ngừng.

• Thất bại dạy rằng chúng ta có thể vượt qua thất bại, không gục ngã, không bỏ cuộc. Không hề có sự xấu hổ khi thất bại, chỉ xấu hổ khi sợ phải gượng đứng dậy và tiếp tục cố gắng.

Và còn một bài học quý báu nhất, đó là: Thất bại sẽ giúp ta mạnh mẽ hơn. Khi phỏng vấn hơn hai trăm người, phần đông là những người nổi tiếng và cũng đã từng trải qua nhiều lần thất bại để xem họ đương đầu với thất bại bằng cách nào, những câu trả lời của họ giúp tôi nhận thức rằng, tôi đã sai khi không ngừng tự dằn vặt về những lỗi lầm của mình trong quá khứ; thay vì thế, tôi cần phải tập trung rút tỉa những kinh nghiệm từ những lỗi lầm ấy.

Với họ, thất bại không có gì đáng phải xấu hổ. Sức mạnh thực sự xuất phát từ sự nhận thức rằng chúng ta sẽ vững vàng và trưởng thành hơn sau mỗi lần thất bại. Một trong những người được phỏng vấn là Bác sĩ Keith Reemstma. Ông là một bác sĩ phẫu thuật, đã nhiều năm có công tìm kiếm phương pháp chữa bệnh tiểu đường. Nhưng ông vẫn chưa thành công. Điều gì khiến ông vẫn tiếp tục tìm kiếm? "Tôi chẳng bao giờ nghĩ điều tôi đang làm là thất bại." – Ông nói – "Đó chỉ là những kết quả chưa hoàn hảo mà thôi. Tôi luôn hình dung rất rõ điều tôi đang tìm tòi và hướng đến, mỗi thí nghiệm đều mách bảo cho tôi biết thêm một ít về điều tôi đã làm sai". Thật là một thái độ tuyệt vời! Nó thắp trong chúng ta một niềm tin rằng chúng ta

không bao giờ thất bại.

Thất bại sẽ mang đến cho chúng ta câu trả lời

Khi nhìn lại những thất bại của mình, câu hỏi "Liệu ta có còn gặp thất bại nữa hay không?" không còn ý nghĩa nữa vì chắc chắn tất cả chúng ta đều có lúc sẽ thất bại. Khi nhìn vấn đề bằng câu hỏi "Ta thất bại như thế nào?", chúng ta sẽ có hai sự chọn lựa:

1. Vì đâu bạn đã thất bại:

Có hai sai lầm thông thường đưa chúng ta đến thất bại. Thứ nhất là sợ hãi nó, cố gắng quá mức để tránh nó. Vì quá lo sợ thất bại nên chúng ta cố gắng đặt mình trong trạng thái quá an toàn đến nỗi ta chẳng bao giờ chấp nhận bất kì rủi ro nào. Nhưng trên thực tế, rủi ro, mạo hiểm vừa là một phần quan trọng của thành công vừa là một điều kiện cần cho sự trưởng thành. Marva Collins, một thầy giáo nổi tiếng ở Chicago, người đã giúp hàng ngàn trẻ em vượt lên nỗi sợ hãi, có một câu nói rằng: "Nếu bạn chưa từng mắc lỗi lầm thì bạn chưa thể làm được điều gì có ý nghĩa". Hãy dám mạo hiểm và can đảm một chút. Không dám chấp nhận nguy cơ thất bại là thất bại tệ hại nhất trong mọi thất bại.

Lỗi lầm thứ hai chúng ta thường mắc phải là cho phép thất bại hạ gục chúng ta. Chúng ta nổi nóng, suy sụp, thất vọng, chán nản, thường chịu thua và bỏ cuộc. Tôi không nói những xúc cảm vừa kể là vô lý hoặc thiếu thực tế. Không có gì sai trái khi có những cảm xúc đó sau một thất bại to lớn. Những chúng ta không nên để những cảm xúc đó hủy hoại chúng ta mà hãy để nó giúp chúng ta kiểm tra mức độ quyết tâm của mình. Hàng ngàn năm trước, Khổng Tử có nói: "Vinh quang vĩ đại nhất của chúng ta không phải là chẳng bao giờ thất bại mà ở chỗ chúng ta dám đứng dậy sau mỗi lần thất bại".

2. Khắc phục thất bại như thế nào?

Trước hết, hãy tìm đến với người nào mà bạn tin tưởng. Những lời tâm sự sẽ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn; thấy mình không còn cô đơn khi phải đối mặt với sự thất bại và những lời động viên sẽ tiếp thêm sức mạnh cho bạn để đứng lên.

Thứ hai, hãy viết. Viết về những điều bạn đã làm, về cảm giác hiện tại của bạn, về mục tiêu và về điều bạn sẽ làm sắp tới. Bạn sẽ ngạc nhiên về những gì xảy ra sau đó.

Thứ ba, hãy đọc sách viết về những con người đã vượt qua thất bại của chính họ để đi đến thành công như Lincoln, Edison, Gandhi, Martin Luther King. Những câu chuyện của họ sẽ thắp lên trong chúng ta những tia hi vọng, những suy nghĩ và cách nhìn lạc quan hơn.

Bạn sẽ mạnh mẽ hơn sau khi vượt qua thất bại

Trong tác phẩm nổi tiếng Giã từ vũ khí, khi nói về đại chiến thế giới lần thứ 1, Ernest Hemingway đã viết: "Thế giới làm tan nát mọi người và nhiều người trở nên mạnh mẽ tại chính nơi bị đổ nát đó". Cuộc sống cũng thế, quả

thật cuộc sống đã và đang thử thách con người, và thường không chỉ một lần. Nhưng, chấp nhận thua cuộc hay trở nên mạnh mẽ hơn, tất cả tùy thuộc vào thái độ và chọn lựa của chúng ta. Chúng ta có thể trở nên mạnh mẽ tại chính nơi bị đổ nát đó nếu chúng ta chọn cách rút ra bài học kinh nghiệm từ những sai lầm, tiếp tục nỗ lực. Những thất bại đau đớn trong cuộc sống có thể là những bài học kinh nghiệm quý giá nhất và là nguồn động viên mạnh mẽ nhất giúp tái tạo sức mạnh của chúng ta. Như Tướng George S. Patton đã từng nói, "Thành công là độ cao chúng ta nhảy bật lên sau khi tiếp đáy".

"Đừng sợ thất bại. Hãy rút kinh nghiệm từ thất bại và tiếp tục đương đầu với thách thức mới. Nếu không thất bại, bạn sẽ không thể trưởng thành."

- H. Stanley Judd

Chương 19

Cuộc sống sẽ đơn giản hơn khi ta biết điều gì là cần thiết

"Đây là bí mật của tôi, một bí mật vô cùng đơn giản: Chỉ con mới có thể nhận thấy điều gì là đúng."

- Antoine de Saint-Exupéry

Một số quy tắc đơn giản

Cách đây hàng ngàn năm, Khổng Tử từng nói rằng, cuộc sống thật ra rất đơn giản, chỉ là chúng ta cứ khăng khăng đòi làm cho nó phức tạp hơn mà thôi. Nhà bác học thiên tài Einstein cũng nói: "Tôi luôn thực hiện những nghiên cứu của mình theo cách đơn giản nhất. Chúng ta đang sống trong một thế giới phức tạp, điều đó không có nghĩa là chúng ta phải sống theo một lối sống phức tạp". Thế nhưng chúng ta lại thưởng bỏ ra quá nhiều thời gian để đấu tranh với cái phức tạp của cuộc sống trong khi lại phớt lờ đi bản chất đơn giản của nó.

Vào năm đầu tiên tại trường cao đẳng, tôi có gặp Hal DeJulio, một người đã tìm ra cách đơn giản để có một cuộc sống hạnh phúc cho mình. Ông là một cựu sinh viên thành đạt thường quay về trường thăm hỏi sinh viên. Ông rất hay cười và luôn có thái độ tích cực trong cách nhìn của mình. Ông luôn đặt tinh thần làm việc của mình lên trên, lạc quan yêu đời và nói chuyện thật hóm hỉnh, duyên dáng. Rồi chúng tôi kết bạn. Tôi ngày càng khám phá sự thú vị ở ông.

Tôi hỏi: "Điều gì đã khiến ông có thể sống vui vẻ đến thế?". Ông trả lời rằng ông thành đạt từ rất sớm, nhưng ông nhận ra rằng kiếm tiền không phải là tất cả, và ông cảm thấy mình cần phải làm gì đó để duy trì trật tự cuộc sống của mình. Vì thế ông dành ít thời gian viết ra một danh sách các việc quan trọng đối với ông. Danh sách ban đầu có nhiều thứ, nhưng càng xem xét kĩ, ông càng rút ngắn nó lại. Cuối cùng chỉ còn sáu điều – những điều cần thiết nhất, chỉ có thể nhìn thấy và cảm nhận bằng con tim. Nói đoạn ông rút chiếc ví ra và đưa cho tôi xem một tấm thiếp nhỏ nằm bên trong đó. Ông nói, "Khi tôi rút gon danh sách ấy xuống còn sáu điều, tôi viết chúng ra đây và tạm gọi là những quy tắc đơn giản của cuộc sống. Tôi tự hứa sẽ mở nó ra xem mỗi ngày và sống theo những quy tắc này". Giờ đây đã gần đến tuổi tám mươi, ông vẫn làm theo những quy tắc bất di bất dịch đó, và ông vẫn còn ham mê cuộc sống này.

Những quy tắc đơn giản của cuộc sống

1. Hãy có thái độ sống tích cực trong bất cứ trường hợp nào. Hãy có cái nhìn lạc quan và luôn biết ơn cuộc sống.

2. Hãy xây dựng cuộc sống của bạn dựa trên nền tảng của lòng tôn trọng. Hãy yêu quý người thân, bè bạn và tử tế với mọi người. Hãy nhìn vào những điều tốt đẹp nhất ở mọi người, trong đó có bản thân mình.

3. Hãy lấy chính trực làm nền tảng cuộc sống. Hãy sống với những quy tắc công bằng trung thực trong mọi hoàn cảnh.

4. Hãy chấp nhận khó khăn và thách thức của cuộc sống. Hãy làm việc chăm chỉ mỗi khi bắt tay vào bất cứ công việc gì. Nếu thất bại, hãy dũng cảm bắt tay làm lại.

5. Hãy say mê học tập. Bạn càng khám phá nhiều về cuộc sống và thế giới chừng nào, càng tốt cho bạn chừng ấy. Hãy coi đó là một quy trình cho sự trải nghiệm của chính bạn.

6. Hãy sống vui vẻ. Bạn hãy nhớ rằng một cuộc sống hạnh phúc không thể thiếu vắng niềm tin và nụ cười.

"Con người sẽ khó tìm thấy một hạnh phúc đích thực nếu họ vẫn chưa hiểu được một số quy tắc đơn giản của cuộc sống."

- Og Mandino

Chương 20

Trước tiên hãy trở thành người tốt

“Hãy cho đi những điều tốt đẹp bằng mọi cách mà bạn có thể.”

- John Wesley

Một lý do đơn giản để trở thành người tốt

Khi còn là một đứa trẻ, người lớn thường bảo với chúng tôi rằng ông già Noel sẽ đến thăm những đứa trẻ biết vâng lời, vì thế nếu chúng tôi muốn được tặng nhiều quà vào buổi sáng lễ Giáng sinh thì phải ngoan ngoãn.

Thật ra không phải chỉ có vào lễ Giáng sinh mà lúc nào chúng tôi cũng là những đứa trẻ biết vâng lời vì còn có những lý do khác nữa. Một là sợ bị phạt. Nếu chúng tôi quậy phá, chúng tôi sẽ bị đánh đòn, hoặc bị cấm không được chơi trò chơi mình yêu thích. Lý do thứ hai đơn giản là vì chúng tôi được răn dạy như thế. Chúng tôi được bảo ban là phải lễ phép, kính trọng người lớn. Chúng tôi không được chọn lựa, và thậm chí không bàn thảo chi cả. Chúng tôi nhất thiết phải ngoan ngoãn.

Vậy đến bây giờ, những lý do đó có còn ảnh hưởng và chi phối cách cư xử của chúng ta hay không? Có thể chúng ta sẽ được thưởng những món quà nho nhỏ khi làm một điều tốt cho dù đó có phải là trong mùa Giáng sinh hay không; chúng ta có thể sẽ bị phạt khi làm điều xấu, và cũng có rất nhiều chuẩn mực khác nhắc nhở chúng ta có nhiệm vụ phải sống tốt. Vì thế, những phần thưởng, nỗi sợ bị phạt, và ý thức về trách nhiệm và bổn phận vẫn còn là những lý do có giá trị để chúng ta trở thành người tốt. Nhưng đó không phải là những lý do duy nhất. Có một lý do khác nữa xem ra còn căn bản và quan trọng hơn nhiều.

Khi bạn là người tốt, hạnh phúc thật sự sẽ đến với bạn

Chúng ta lớn lên, được dạy bảo những chuẩn mực đạo đức và từ trong tiềm thức, chúng ta luôn mong muốn mình trở thành một người tốt. Điều đó dường như quá hiển nhiên đến nỗi bạn không nhận ra một trong những chân lý đơn giản nhất là: Có mối quan hệ mật thiết giữa lòng tốt đúng nghĩa với sức khỏe và niềm hạnh phúc của chúng ta. Đáng buồn thay, quá nhiều người không nhận ra điều này. Tôi hi vọng cuốn sách này hữu ích, và lòng tốt đúng nghĩa là cốt lõi của mỗi chúng ta.

Tôi hàm ý gì khi nói đến lòng tốt đúng nghĩa? Ý rằng chúng ta nên sống theo những giá trị đạo đức vĩnh hằng cùng tồn tại với chúng ta từ buổi bình minh của thế giới này. Những giá trị vĩnh cửu này là những nguyên tắc mang đến ý nghĩa cho cuộc sống của chúng ta. Chúng giúp chúng ta trở thành kiểu người chúng ta mong muốn. Sống đúng theo lương tâm, đạo lí là cách tốt nhất giúp chúng ta có thể sống tốt đẹp với mọi người và chính mình.

“Chỉ có lòng tốt và trung thực mới cho chúng ta cuộc sống lành mạnh và đầy tình người.”

- Harold Kushner

“Cảm đảm là dám nói “vâng”với cuộc sống cho dù nó khắc nghiệt đến mức nào. Can đảm là biết mỉm cười dù số phận trớ trêu thế nào đi nữa.”